

人間世 3

〈自序〉

祝願人間平安多

這本小書，是我的意外之作，沒有計畫，未作準備，但卻花了我不少的時間，耗了我相當多的心血。

記得是二〇〇一年春天的一個下午，旅居巴西經商的張勝凱居士，回台灣到北投的農禪寺看我，他告知我要在台北辦一份立場超然而有益於台灣社會的週刊，定名為《開放》雜誌（Open Weekly）。我便承諾，可以比照《天下》及《康健》雜誌曾為我開闢的專欄，每週提供一篇採訪稿。結果，便從當年六月二十日的創刊號開始，一個取名為「社會專欄」的採訪稿，就跟讀者們見面了。

這個專欄，每篇只要六百到七百個字，每期都以中、英兩種語文對照刊出。那是由該週刊的總編輯許淑晴女士派遣記者，來到農禪寺錄音採訪所寫成的文稿；每次採訪兩小時，可以向我提出五至六個當時社會大眾所關心的話題，要我做疏導式的回應，以期有助於社會人心的安定，以利於人生視野的開拓、

人間世 4

生命品質的提昇、生活態度的調整、人際關係的改善，以及對於生活環境的重新認知。目的是讓社會大眾，都能有突破各種挫折阻礙的勇氣，也有接納各種不同族群、不同文化、不同意見、不同立場的雅量，並且發起自利利人作無限奉獻的大悲願心，使得生活在這個地球村中的每一個人，大家都能轉大好運。

但是，到了今年（二〇〇三年）春天，張勝凱居士再度到農禪寺探訪，一則對我提供的專欄致謝，二則告知我，由於某種因緣，他已決定要退出《開放》雜誌的經營了，因此我的專欄，維持了一年半，到第八十期刊出最後一篇，便結束了。

在這期間，擔任採訪執筆的是蕭仲淳女士，以及李德芳、王孟倫先生，成稿之後交由果禪法師及胡麗桂女士潤飾，我則偶爾過目了幾篇，亦未暇細讀。既然累積了七、八十篇，為了敝帚自珍，也為了紀念張居士的一番用心，便計畫編輯出版，並將稿子交到法鼓文化叢書部，經過篩選，便是現在本書的六十一篇短文。

到了今年七月，稿件又回到我的手邊，當我仔細校閱之後，發覺行文不統一、文字不流暢、內容不嚴謹，甚至表達也不夠明確，如果就這樣印成一本書，

人間世 5

未免太粗糙了。原因是當我在口述之時，用的是普通談話的方式，沒有注意到遣詞用字的重要性，也未兼顧題意的周延性與文意的結構性，執筆者及潤稿者對於我的東西，又不敢對之增減什麼。

於是等到把稿件帶來紐約之後，在老病繁忙之中，起早載晚，抽出時間投注到這本小書之中。直至本年十一月下旬，總算完成了。除了少數幾篇，不需做多少修改之外，其餘各篇都經我逐段逐句的刪修增訂潤補。

原先發表之時，很少談佛法的修行，趁這機會，也讓讀者們淺嚐一口可以實用在日常生活中的佛法。由此可知，本書主要是寫給一般人士看的，初機學佛的佛教徒們也不妨拿來作為參考。

二〇〇三年十一月二十五日聖嚴寫於紐約東初禪寺

新時代宗教觀

怎麼樣才算是佛教徒呢？

什麼是佛法？什麼是佛教徒？我經常有機會與各界人士相聚，見面時，他們常會主動表明說：「我不是佛教徒，而且我還沒有準備信佛。」一旦我問他們：「究竟什麼樣才叫做佛教徒呢？」他們也無法回答。

也有人跟我說，他信仰基督教。所謂「道不同，不相為謀」，那麼，不同信仰的人就不能成為朋友嗎？究竟什麼是「道」？「道」一定是對大家都有用處，大家都應該遵守、願意接受的事實，而且都願意照著去做，也做得到的。倘若彼此所信奉的「道」是背道而馳的，但只要是不以擾亂社會為宗旨，無論信奉任何宗教，彼此應該都可以成為朋友。

事實上，許多人的行為和佛教徒並沒有什麼不同，他們不做壞事，也不會影響他人成為壞人、惡人，能夠安分守己的努力奉獻自己，這樣的人，雖然尚沒有機會皈依三寶，只要運用佛法，能與基本的佛教倫理相應，我也承認他們是佛教徒。所以，在中國人的社會中，許多人並未有過任何的皈依儀式，

但也承認他們自己是一個佛教徒。我有很多朋友不是佛教徒，但他們也都接受了佛法；因此，我認為只要你的心是善良的、正直的、是相信因果的，那也可以算是佛教徒。

既然如此，為什麼還要皈依呢？皈依的用意究竟為何？皈依主要的用意是承認自己是佛教徒，從此以後就要依照佛陀所說的觀念和方法去實踐。佛法有一定的標準、一定的方向，如果沒有皈依，雖然具備與皈依類似的方向和觀念，一旦周遭環境有了另外的因緣變化，很容易就會放棄，而改變了原有的方向、原則。這即是皈依和沒有皈依的差異。

那麼，佛陀所說的觀念和方法為何？譬如「八正道」、「四聖諦」和戒、定、慧，這都涵蓋了佛法的觀念與方法。但在新世紀的今天，我特別提出「四安」，也就是安心、安身、安家、安業，這是我多年來提倡「心」五四啟蒙運動中的一項。除了四安外，「心」五四運動的項目，尚包含了「四要」（需要、想要、能要、該要）、「四它」

（面對它、接受它、處理它、放下它）、「四感」（感恩、感謝、感化、感動）和「四福」（知福、惜福、培福、種福）。四安是其中極為重要的一項運動。

因為我相信沒有人不願意身安、心安、家安和業安的，

人間世 16

所以若能引導人們從安定身心、安定家庭及工作這四個方向來重新思考人生的價值，導正人們對於科技文明、物質享受的過度依賴，回歸勤儉素樸的生活，建立清淨少欲的人心，這才是解決當前問題的根本方法。

如果每一個人都能接受這個觀念，其實就等同於在推行、響應「四安運動」，如此一來，無論有沒有皈依，只要願意接受這樣的觀念和方法，就是已經在修行的佛教徒了。

穢土化為淨土

佛教的修行其實是相當積極的行為，因為它能夠改變過去所造的業力，淨化身心，將穢土轉化為淨土。

但是，許多人認為佛教的修行是消極和厭世的，這種看法源自於宋朝以後，儒家對佛教的曲解，而佛教徒自己也甘於和社會脫節，消極的避居到山裡修行，自然給人消極和逃避現實的印象了。

事實上，釋迦牟尼佛的教法並非如此，他為解救眾生之苦而出家修道，在他成道之後，並沒有逃避現實的人間，仍然留在世間弘化了四十多年；佛陀當時的阿羅漢弟子們，也多半是以遊化人間為主要工作的大宗教家。但是後來的演變，讓一般人對佛教有很大的曲解，而這種曲解到了二十世紀初，因為佛教界的幾位大師，特別是太虛大師，開始提倡「人成即佛成」的「人生佛教」及「人間淨土」，佛教徒們才開始漸漸回歸到佛陀的本懷。

我們法鼓山所提倡的淨土思想中，就包含了「人間淨土」的思想，

人間世 18

這和《觀無量壽經》所說的一樣：修淨土不是只念阿彌陀佛、發菩提心就好了，也不是一直躲在西方極樂世界。而要在尚未往生之前，在人間勤修三種淨業、福業，即使到了西方極樂世界以後，還要倒駕慈航，再到人間來度化眾生，然後才能成就佛道。

修三種淨業、福業，是為了淨化我們過去所造的種種業。「業」大致上可分為定業、不定業，共業、不共業，輕業、重業等。如果是定業多半不容易轉，但也並非完全不能轉；靠著先天帶來的福報與業報，如果經過後天的修行，是會有所改變的。歷史上就有像袁了凡那樣的人，因為精進努力修行，再加上有善知識指導，結果壽命延長、功成名就、家庭圓滿的實例，這都說明了業報和修行的因果關係。

但有人會懷疑，為什麼有的人一生都在做壞事，總是鑽法律漏洞，造了很多惡業，卻子孫滿堂、事業順利，甚至還能壽終正寢？而有的人一生做了諸多善事，救了很多，但卻沒有壽終正寢，反而是招致橫死、慘死？

對於這個問題，總是不斷有人來問我，我的回答總是說：你只要相信，人有無量無數的過去世與未來世，這個問題就不存在了。

人間世 19

如果你不相信有過去世的業、有未來世的果，這些問題當然就會困擾你。

其實，這都和過去世的種種業力有關。在整個生命過程中，這一期的生命只是冰山一角，是短暫的、是一閃而過的過程。然而我們卻不知道，在過去無量無數的時劫裡，曾經造了多少惡業、善業，等到業力成熟時，自然會受報。這就是佛教所謂的「因果不可思議」，也是一生之中，為何有人受惡報，有人受福報的原因。

話說鬼月

農曆七月俗稱「鬼月」，也就是所謂鬼門開的日子。這其實是民間的信仰，要追溯其思想源頭，大約是在上古的商周時期。當時，每到了七月，天子便會祭祀祖廟，以表達對祖先的敬意，而大家也相信人死之後，會回到祖先的身邊。這種對祖先的崇敬是一種美德，《禮記》中也特別強調這種孝道的精神，這種思想到了漢代，便慢慢轉變成為民間的習俗。

漢文化的民間信仰認為，人死後就是要回歸來處，而「鬼」與「歸」恰好又是諧音，因此到了陰間的人類就變成了鬼，一年之中的中元節則是敬鬼的日子。因為陽間的人只有在中元節才能與陰間互動，亡者也只有此時能回到陽間探視親人、享用供養，所以人們都在此時祭祀祖先，表示對祖先的感恩，而中元便成為清明以外的另一次祭祖大節日。但因為人們害怕無主的孤魂會來騷擾，所以也會舉行各式祭儀，來普度遊散的孤魂野鬼。

在印度的佛教恰巧也有類似的信仰，根據《盂蘭盆經》所述，

佛陀十大弟子中，神通第一的目犍連，因為擔憂生前慳吝的母親過世之後的下落，便以神通觀看，結果發現母親墮落在餓鬼道，受盡飢餓的痛苦。於是運用神通力想幫助母親脫離苦痛，無奈即使是神通第一的他也使不上力，只有向釋迦牟尼佛請示解救的方法。

由於在當時的印度，從四月十五日到七月十五日長達三個月的雨季，所以釋迦牟尼佛制定在此期間，出家人必須結夏安居，於定點禁足修行，不能到外面行腳托鉢，一直到七月十六日解夏為止。而七月十五日這天稱為「僧自恣日」，散居於同一區域內的僧眾必須集合在一起，做一次坦誠的檢討和報告。由於經過三個月的密集修行，有很多人得到很大的進步，甚至證果成為聖者，而供養初成道的聖者或剛修行完成的行者的功德很大。所以佛陀告訴目犍連，可以選在這一天，藉著大眾聚集在佛前的機會，以飲食供養這些出家眾，以此功德超度母親的罪業，這樣母親便能脫離飢餓的痛苦。

因此，以後每到七月十五日這天，佛教徒便會供僧以救度餓鬼道的眾生，這就是盂蘭盆節的由來。而梵語的盂蘭盆（Ulambara），原意為「救倒懸」，也就是解除地獄之苦的意思。這部《盂蘭盆經》傳到中國之後，

正好與漢文化的「鬼月」傳說相應。

當然，所謂的鬼門開，並非真有一道鬼門會被打開，鬼道的眾生便跑了出來；必須是人們為陰間眾生做功德的心念與之相應，他們才會來接受祭祀；若是沒有人為他們超度或祭祀，他們也不會出來。因此，認為鬼月諸事不宜的想法，其實是心理因素；其他非漢民族的地區，既然沒有鬼月的傳說，也就沒有這些禁忌了。

若從精神層面來看，漢民族在中元節祭祀祖先，是對祖先感恩的表現，而佛教的盂蘭盆節也是孝順的表徵，所以現代佛教徒稱農曆七月為「教孝月」。但是，孝順父母最好是在父母生前的時候，做子女的平常就該多關心父母，勸請父母要有宗教信仰，不要等到父母百年之後，才想到要來供養超度，那便是輕重顛倒了。

恐怖主義與宗教

一般人提起恐怖主義，大多會想到二〇〇一年的九一一事件；之後，不定時、不定點的攻擊行為，更加深了人們的恐懼和仇視。其實恐懼和仇視多半是覺得不公平、不安全、以及因宗教的偏見而產生的，如果我們能真誠的瞭解他們行為背後的種種因素，就能以慈悲心來看待他們，進而運用智慧來徹底解決問題。

伊斯蘭教，過去我們多半稱之為回教，它是國際性的宗教，興起於西元七世紀時，教主為穆罕默德，他的宗教信念傳播至今已經超過一千三百年。初期發展的相當快速，從中東到西南亞、東南亞，然後再傳到非洲，現在全世界信仰伊斯蘭教的人口約十三億、三十多個國家，僅次於天主教，可說是世界第二大宗教。伊斯蘭教國家彼此間關係密切，但有些比較開明，有些比較激進。開明的能夠接受宗教多元化的觀念；激進者即基本教義派，他們的言行較偏激，認為全世界都該由阿拉所統治，都是阿拉的子民，凡是不信奉阿拉的人，都是邪惡的危險分子，特別是和猶太教及基督教國家間的歷史冤仇難解，便經常造成激烈的衝突。

這種思想非常可怕，但並不是所有穆斯林都是這樣，我就曾經遇過不少開明的穆斯林，他們非常友善。所以根本的問題是在於少數比較激進的教派，他們較不容易參與其他宗教的活動。事實上，目前世界宗教界的許多領袖們也都在想辦法，要和激進派做朋友，雖然大家非常努力，但是成果仍然有限。

例如現代的天主教，他們不僅反對戰爭，也希望與全世界的宗教進行對話。全球很多宗教都十分響應天主教羅馬教會的號召，譬如東正教、佛教和印度教。伊斯蘭教中屬於開明派的領袖，還有地方性的宗教，如日本的神道教、中國的道教，也多少會參與這樣的活動。唯獨伊斯蘭教及基督教的基本教義派很少參與。

進入二十一世紀，現今人類社會的發展已朝向多元化，大家應該要尊重所有的宗教，不要做出違背人類社會基本倫理道德的事。凡是主張相互敬愛的宗教，都應該視同自己的宗教；換言之，宗教的產生都是為了愛人、愛眾生，根本不可能鼓勵信徒去殘殺人類、毀滅世界。而且無論是要上天國也好，要生淨土也好，其先決條件一定是要對人、對眾生有慈悲心，這是必然的道理，也是共通的趨勢。因此，認為殺人會增加升天的機會，或是殺了敵對的異教徒愈多，自己在天堂的功德就愈大，這種觀念已違背了二十一世紀人類思想的大趨勢。

置身於民主化、多元化的二十一世紀，一般伊斯蘭教徒對此都有了共識，只有少數基本教義派仍然堅持自己的信仰，以暴力排斥其它宗教。但是未來仍是充滿希望的，因為只要基本教義派的國家能多瞭解多元文化，這種狀況就會改善。為防止我們的地球因宗教衝突而毀滅，讓激進的宗教徒們認知、瞭解二十一世紀寬容的宗教觀，乃是所有各宗教的責任，也是所有伊斯蘭教、天主教、基督教、佛教徒等應該努力的事。

對於二〇〇一年九月十一日在美國紐約及華盛頓發生的恐怖攻擊，我們應該以沉痛的心情為罹難者哀悼和祈禱。但這起事件，並不全是宗教信仰的問題，尚有長期以來的民族偏見及民族仇恨。面對如此複雜的狀況，以暴制暴、冤冤相報，只會讓事情更混亂，只會把世界帶向更恐怖的局面，一味地訴之於武力來殺戮恐怖分子，將會製造出更多的恐怖分子。所以還是應該從根本問題來化解與疏導，待之以寬恕及慈悲，並用高度的智慧來處理，否則人類的命運將不堪設想。

佛教對占卜的看法

不論在西方或東方，自古都有占卜、星相這個行業。他們給人的指點，聽起來好像都很有道理，因此不論學識深淺、地位高低，有不少人士對此非常著迷，就連一些唯物論者，表面上雖說不信，實際上多少也是半信半疑。

不過，占卜本身不全是純精神現象，甚至可說是一些物理現象；它是經驗的傳承，是自然規律的呈現。因此，佛教也不會說占卜完全是無稽之談，唯我個人卻不會迷信。

因為即使紫微斗數、八字命盤、麻衣相術等，真的可以算出一個人的命運，可是同年同月同日生的人其命運會完全相同嗎？就算是同一秒鐘出生的人，也會由於出生的家庭背景、地理環境不同，而有不一樣的未來。何況對於以往的命相，算得再準也沒有什麼用處，因為未來的命運是可以隨著個人心行的調整而改變的。

另外，如果凡事依賴算命，也會讓人的生命失去彈性，

很可能每天出門前都要先算一下：幾點鐘出門比較好？要向南走、還是向北走？如果是相信方位的人，每天還必須把桌子搬過來、搬過去，睡覺的床位也一再變更，弄得疑神疑鬼，生活變得綁手綁腳。這樣的人便是自己困擾自己。

我這一生也算過幾次命。曾有一位精通紫微斗數的居士幫我推算，他排好命盤後，告誡我在某一年，不要靠近火，在某個方位不可以靠近水。我想這糟糕了，因為電燈也是火，打火機、手電筒、火柴、燒香、點燭、廚房、電風扇等等，都是火；水必須喝，洗臉、漱口、上廁所、洗衣服、洗澡也一定要水，不能靠近水，那該怎麼生活？他就說，那靠近小火、小水就好，不要靠近大火、大水。事實上，真要因為火及水而死的話，不論大小多少，都會死。所以我並沒有因為他說的話而緊張害怕，只能感謝他幫我算命，給我忠告了。

後來又有一位高人幫我算命，他說我只能活到六十多歲，因此六十歲之後，一定要收斂，不宜再到處奔走，好好頤養天年。但是我還是一樣到處奔忙，今年我已經七十多歲了，超過六十多歲已有十多年了。

幾年前又有人來幫我算命，說我未來的命應該已經沒了，因此懷疑我的生辰八字是不是弄錯了。照理說我應該是個死去的人，怎麼還健在呢？

人間世 28

我開玩笑地對他說：「可能是閻羅王忘了我的出生年月日吧！」

由我的經驗可以知道，算命就算很準，也幫不上什麼忙。所以我奉勸大家，不一定要算命看相，自己的命運，要靠自己的毅力、努力來主宰，命運是掌握在自己心中的。

如何看待預言

曾經有一陣子到處流傳第三次世界大戰即將爆發的預言。事實上在我們的記憶中，每隔幾年就會有個大預言出現，這些預言講得繪聲繪影，可是到了預言的當天，卻都沒有兌現。

一九九四年台灣出版了一本書名為《一九九五閏八月》，作者根據世界史及中國史的蛛絲馬跡，推衍出台灣在一九九五年的閏八月時，會遭受來自中國大陸的軍事攻擊。這本書問世的時候，媒體大幅報導，洛陽紙貴，幾乎人手一本，連我也看了，但現在已經進入二十一世紀了，那個大預言的事情並沒有發生。

以美國九一一危機事件來說，在爆炸案出現之前，並沒有傳出有人預言會有恐怖分子出現，也沒有人預言恐怖分子會從哪裡出現，如果預言家有這種能力，早在恐怖分子炸毀紐約世貿大樓之前，就應該要說出來了。

至於事件當天，有很多奇妙的因緣，例如，有一個人原本要搭乘九一一當天某一架失事的班機，後來陰錯陽差沒有搭乘，而換了另一個人上了那架班機，

然而他並不是靠著任何預感的能力才躲過這次劫難，只是碰巧如此。

另外，在幾年前，有一個屬於某新興宗教的一批台灣人到美國的一個小鎮，等待飛碟的降臨，希望搭著飛碟升天，許多媒體也都湧到那個小鎮，等著拍攝他們升天的鏡頭；這個團體的領導人及他們的信徒，都相信這個預言一定會發生，可是到最後卻沒有兌現。

三國時代的諸葛亮、明朝時代的劉伯溫，很多人說他們兩人除了能夠往前推算以前的事，也能往後推算以後的事，但這只是傳說，未必是真的；諸葛亮和劉伯溫都是大軍事家，只能說他們很有先見之明。這就像一個人如果能熟讀《孫子兵法》，並練習得透徹，運用自如，就能用兵如神了。

只要在某個時代出現一位有高度幻想力的人，多半都會有預言出現，但是這些預言通常只是推測或想像，除了增加茶餘飯後的聊天資料外，對於實際的生活，不會有什麼幫助。一般人若相信預言並且加以渲染、傳播，那就變成了謠言。所以在我們聽到新的預言出現時，可能只是謠言，把它當成趣談的話題是可以的，信以為真則不必了。

死後的世界

大家都貪生怕死，原因很複雜，簡單來說，人們總是貪戀身體、眷屬、財富以及名位。其次，對於死後的世界全然陌生，就像是出遠門，要到一個遙遠而從來沒有去過的地方，也未見到有人來迎接，也沒有親自收到相關的資訊，因此便對死亡心生恐懼。還有，對於死後世界那個屬於靈或精神的自我，是否存在，也無法確知。在這多重的未知與恐懼下，許多人便不願面對死亡。

曾經有一位居士的母親在彌留之際，有許多人前去幫忙誦經念佛，沒多久她往生了，兩、三個鐘頭後，在場的很多助念蓮友，包括這位居士，都聽到她母親參與念佛的聲音。幾天後，她弟弟甚至夢到母親現身摸著他的頭說：「我現在很好，你不用掛念。」有類似經驗的人，對人死後仍有精神存在的信心就會很強烈，對死亡也不再恐懼。但是大多數人並沒有類似的經驗。

依照佛教的說法，往生的情況有兩種：一種是跟隨業力往生，一種是跟隨願力往生。跟隨業力往生，是隨著這一生所造的業力，

加上累生累劫所造的業力去投胎，其中以這一生的業力最明顯，過去生的業力仍然存在，只是力量較弱。另外有一種情況是跟隨願力往生，這又分為兩類：一是發願再回到人間來修行，以人身來度化眾生；在人間有修行慈悲的機會、有持戒的機會、有修定的機會，人間的環境比較容易修福修慧，所以很多修行有成的菩薩都發願再來人間廣度眾生。

但末法時期的眾生，善根不夠，很多人沒有把握下輩子能不能再生到人間，害怕墮落到三惡道中，也擔心即使再到人間會忘了曾發過的菩提心願，而不能繼續親近佛法；所以釋迦牟尼佛開了另一個方便法門，就是鼓勵大家發願往生西方極樂世界，這就是第二類的隨願力往生佛國淨土。

極樂世界是阿彌陀佛的願力所成，在彌陀經典裡提到，只要有人在臨命終時，願生西方極樂世界，不論你在世時修行如何，都能往生極樂淨土；到了那裡蓮花化生，見佛聞法，繼續修學，等到修行有成，位階聖品之後，不再迷失退墮，才重返娑婆世界，廣度眾生，直到悲智圓滿，完成無上的佛果。不過極樂世界仍是個過渡的進修園地，在那裡修行成功後，還要化現種種身相，利益救度一切眾生。

人間有水災、火災、風災、地震、刀兵、疫癘等災難，極樂世界不會有這些災難，那是一個沒有生老病死苦、沒有天災人禍的淨土。那裡的佛，稱為「無量壽佛」，不但佛的壽命無量，眾生的壽命也是無量，因為眾生都是蓮花化生，所以不會生病，也不會衰老、死亡，同時在修行的路上也不會退步，可說是成佛的保證班。

除了西方彌陀淨土，尚有許多不同的淨土，例如兜率內院的彌勒淨土，只要發願往生，死後便即往生，得以親近彌勒菩薩，待彌勒菩薩下降人間成佛之時，便隨同來到人間，同在人間建設佛國淨土。

正信的宗教

一個人有沒有宗教信仰，通常與他的生活環境密切相關。若有要好的親友信仰某一種宗教，自己多半也會跟隨去信仰；有些人則是從書本接觸到宗教，有的是從新聞報導中獲得宗教的訊息，如果覺得某一宗教和自己投緣，便會接受此種信仰。也有很多人不知道自己要信什麼宗教，一旦因緣際會接觸某種宗教的人士向他宣導之後，使他覺得這大概就是自己所需要的，也是值得信仰的宗教，於是就接受了。

宗教有健康的，也有不健康的。健康的宗教能使人建立自利利人的人生觀，能改善不良的生活習慣，能對人格健全與道德養成，提供啟發性的訓勉。因此，只要符合「對社會大眾有利」、「對家庭和樂有益」，「對身心淨化有助」這三項條件的宗教，就是健康、正確的信仰。什麼是不健康、不正確的宗教信仰呢？就是違反自然規律、違背社會道德、有損身心健康的信仰，就不是正信的宗教。

然而一般人對宗教的認知，大多是不太正確的；例如當你遇到疑難雜症，

遇到霉運連連時，便去求神問卜，或向所謂的仙人、異人、奇人、高人請求指點迷津。他們告訴你，要幫你如何如何地消災解厄，這算不算是健康的宗教呢？值得商榷。這些神異之士，多少有些神祕力量，譬如說會看三世因果，預知未來等事。如果十個人中能說中二、三個，就會有很多人來參拜；如果十個案件說中五個，大家就會認為他能料事如神了。

但是這些人的話，實際上並不可靠。依賴這些人，便無法培養你的自主性，也失掉自信心。雖然在某種程度上可能有用，卻非絕對有用，也非永遠有用，只是暫時對若干人有用。所以這種信仰是不健康的假宗教。

宗教並不否認神通，也不否定「感應」的存在，不過真正有神通的人並不多，而正信的宗教也決不會以此來招攬信徒。有些修禪定的禪師是有神通的，但他們的日常生活如同普通人一般，不會靠顯神通來教化眾生。就我個人來說，我沒有神通，但許多弟子希望我有神通，也感覺我有神通，其實那只是修行者和弟子之間有心靈上的若干互動，決計不是真有神通。修行的目的，也不在於心靈上的互動。

有些宗教師，對宗教的理論觀念不太清楚、不夠深入，

也無法以正確的修行觀念和修行方法來指導人們修行，就只好賣弄神奇了。像這樣的宗教師，如果不為財色名利，沒有欺世惑眾的邪念，危害尚不大；否則只要有人遇到他們，必將大受傷害。所以在選擇宗教信仰時，還是小心為是。是否正信？可以用前面提到的三項條件來檢驗，那就是對社會、對家庭、對身心，必須是有益無害的。健康的宗教，是人格及精神的修養，不是靈異神奇的迷信。

恭迎佛指舍利的省思

二〇〇二年，佛指舍利從大陸被迎請來台灣，供民眾禮拜瞻仰約一個多月，具有多重意義。首先，是藉此說明宗教是無國界的，釋迦牟尼佛誕生於印度，他的佛法傳到中國，由於教義的偉大，產生了普遍的感化力，不僅使人們對佛陀產生景仰，並對佛陀的舍利禮敬供養；但這舍利信仰，並不等於一般宗教的聖物崇拜，而是代表著佛陀的偉大人格。

第二點，佛指舍利雖然埋藏在中國大陸西安法門寺地宮內一千年，現在由於佛法已遍布全世界，人們為了緬懷佛陀教化的恩澤，印度的佛陀遺跡以及傳到中國的佛陀遺物，也成為佛教徒致敬的中心，成為佛教聖地及精神信仰。

然而，並非每個人都有機會去印度或中國大陸瞻仰佛陀遺物，巡禮佛陀遺跡。這次佛教界恭迎佛指舍利來台，能使台灣人近距離感受到佛陀確實曾經存在我們世間。過去，他將智慧財產給予我們分享，但是我們並無法直接對佛陀表示感恩，平常禮佛也只能禮拜泥塑、木刻、銅鑄、石雕的佛像；

但是當佛指舍利來台後，人們好像親近到了兩千五百多年前的釋迦牟尼佛本人了，對佛教倍感親切，同時也藉由這個機會，使我們知道見賢思齊，堅固我們對信佛學法的信念。

第三點，佛教雖然在中國大陸有悠久的歷史，從古至今出現過不少傑出的大師，然而佛法在現今的中國大陸並不普及，多數民眾分不清佛與神的差別，去看佛指舍利也是抱著求福報、求感應的心態，那是屬於民間信仰的層次。但是趁此次佛指舍利來台的因緣，兩岸佛教界也一再強調，不宜將舍利當成神格的圖騰來膜拜，不該向舍利求神蹟、求靈應等，這種觀念多少糾正了迷信的風氣。

第四點，中國大陸分批派遣了七、八十位護法的僧俗工作人員，護送舍利來台，使他們見到台灣民眾對佛指舍利的信仰熱忱後，再透過媒體在大陸的報導，對大陸正信佛教的成長，一定很有助益。

不過，當佛指舍利在台灣巡迴展示一個多月，送返大陸之後，對台灣的佛教徒，也應有一些反思。因為宗教信仰有一部分是來自感性，如今大家在感動之餘，必須向前進一步，從感性而落實到佛陀遺教的實踐，那便是「以慈悲待人，以智慧處事」，否則光是頂禮崇拜佛陀的舍利，仍然停留在民間信仰的層次，那是絕對不夠的。

其實，釋迦牟尼涅槃之後，他遺留給人間的，有兩類舍利，一是肉身舍利，一是法身舍利；佛的遺骨是肉身舍利，佛的遺教是法身舍利。一般民眾只知道供養肉身舍利，以求福報，學佛弘法的人，則更應實踐佛的遺教，那便是供養佛的法身舍利了。

後現代佛教

許多人對我的學佛之路感到好奇，想知道我為何在最困頓的時候，甚至在軍中期間，仍不放棄學佛的理想？

我之所以學佛，和我生長的环境有關。在接觸佛教之後，由於佛法讓我受益良多，因而死心塌地追隨佛陀的腳步，一步一腳印，希望朝成佛之道邁進。

但我並不是個盲目的跟隨者，當我二十多歲的那個年代，很多人對佛教採取歧視及批評的態度，連佛教徒自己都誤解因果的道理，以為未來是無法改變的，命運是無法掌握的，把佛家的因果觀，說成了宿命論，使得佛教的人生觀變得非常消極、厭世、逃避。但當我理解了一點佛法之後，才知道這是變了質的信仰，並非佛陀的本懷。真正的佛教應該是活用、實用、積極、入世且為關懷人間疾苦而設的，尤其是大乘的佛教，除了要自利外，更強調要利他，要有利益一切眾生的心願。因此我在二十至三十五歲這段青年期，寫了不少文章，批判那些抱持逃避主義的居士與出家人。

時至今日，台灣的佛教已不是當年清末民初或是傳統叢林式的佛教。現代化佛教的發軔，是因民國初年太虛大師大聲疾呼「人生佛教」、「人間佛教」、「人間淨土」，他的學生印順導師，也根據《阿含經》提倡「佛在人間」，以呼應太虛大師的「人成即佛成」的理念。我的人間淨土的思想，雖跟他們略有不同，卻也深受他們的影響。事實上，包括今日台灣的佛光山及慈濟功德會，也受太虛大師以及印順導師理念的影響所及，以活潑、積極的方式宏揚佛教，將佛法融入人間大眾的生活中。當然，現代化的佛教，在運作方式上也向天主教、基督教學習了不少，例如推展慈善事業、創辦醫院，以及設立各級學校、運用週末弘法等，都是現代化佛教的面貌。

佛教有各種層次，有屬於信仰的、有屬於理論的、有屬於禪修的、也有屬於哲學觀念的；各類不同的人，都可從佛教獲得各類不同的利益。因此佛教是有教無類的宗教，是遇深則深，遇淺則淺的宗教，任何階層的人都能從中獲益。

以此可知，大乘佛教的彈性是很大的。不過，佛教的基本原則是不能離開因果論及因緣觀的，也不能離開慈悲心與智慧心的。相信因果便不會怨天尤人，相信因緣便能夠積極努力而又能看破放下；關懷普天下的眾生，

卻不以自我中心為出發點，便是悲智雙運。這就是現代化的佛教所要實踐的，而這也正是我們社會所需要的。

現代主義的西方社會，強調個人與自我；所以後現代主義是以個人為立場，對社會提出批判與解構。如果從這個角度來看，佛教則是以無我為立場，一旦解構了每一個立場，豈不就是無我的立場呢！佛教教我們要不斷打破舊有的框架，不斷融入現代不同文化的社會，這似乎就跟後現代哲學接軌了。

宗教與新興宗教

許多人以為，凡是有崇拜儀式的行為，就是宗教信仰，對於宗教的類別，實則並不清楚。又有認為，凡是宗教，都在於勸人為善，對於善的層次，也不清楚。其實宗教的種類可區分為國際傳統性宗教、地方區域性宗教，以及民族民間性宗教。又有多神的、一神的、二神的、無神的不同信仰，其間善的認知及善的層次，也不相同。另外，幾乎每個時代、每個地區都有通靈的人士會自創宗教，他們不論是否有修行，或是有沒有受傳統宗教的影響，學術界都將之稱為新興宗教。

新興宗教也有很多種屬性。有一種是與傳統的國際性宗教結合，假借傳統宗教當外殼，宣導他們自創的信仰，就像海邊的寄居蟹，借用貝類的外殼作為自己的防護工具。多半的新興宗教，都屬於這一類，都會依附傳統宗教的若干經典或經句，創造出適合他們所需要的詮釋。

另有一種新興宗教，不借用傳統宗教而自創一派。他們創教的教主，

很可能自己會降神、降鑾，以透過神靈附身及附物體來獲得神的啟示，這些人通常自稱是某某大神、某某大仙、某某佛菩薩或某某歷史名人。而他們的經文都是透過口述，也有透過乩童降鑾記錄成文，稱為聖書、道書、聖訓。至於民間宗教與新興宗教的界限，在於民間宗教只有信仰崇拜，沒有宗教哲學的理論架構；新興宗教除了具有宗教的信仰中心之外，也會傳達自己的哲學架構。

新興宗教好不好？事實上宗教不能以新舊來判別好壞，任何宗教在剛創教時，都是新興宗教，包括佛教。在釋迦牟尼佛時代，相對於印度的古婆羅門教而言，釋迦牟尼佛的沙門團便是新興宗教；天主教、基督教相對於當時的猶太教來說，也是新興宗教；伊斯蘭教對天主教、基督教及猶太教來說，也是新興宗教。

新興宗教理論化之後，如果對人間倫理社會道德有正面的輔導功能，時間久了就會成為正統的宗教派別；但如果被有強烈權力欲望的領導人利用，很多問題就會隨之而來，例如幾年前發生在日本的奧姆真理教鼓勵殺人或自殺，就是非常危險的新興宗教。

宗教信仰原本能為人類帶來幸福，但是一些投機或野心份子，會利用宗教做掩護，圖謀私人利益；或者是只肯定自己的信仰，否定他人的信仰，

因而製造宗教上的衝突和族群間的矛盾，這樣的信仰便為人類帶來傷害及災難。

所以，不論是哪一類的宗教，應該要在不同信仰的族群之間，互相尊重，彼此諒解包容，不應猜疑敵視，應該要彼此觀摩，取長補短。唯有如此，宗教才能為人類文化灌注活力，人類也才能真正從宗教信仰中，得到共存共榮的和平與幸福。

如何處理民族、宗教與政治的糾葛

長久以來，有部分宗教徒彼此之間，經常處在劍拔弩張的緊張狀態中。其實，所謂的宗教聖戰，多半有政治因素的涉入；僅僅是宗教與宗教之間，尚不至於大動干戈，一旦宗教與政治權力牽扯上關係，就可能有彼此殺伐的戰事發生了。

很不幸地，在歷史上，宗教經常受到政治野心家們的操控，這是因為宗教的生存發展，需要政治勢力的保護和協助，政治人物為了權力的鞏固與擴張，往往會利用宗教的服從性，以及對神與天國的絕對信心，做為對不同族群、不同國家、不同宗教，用兵征討的藉口。

即使是宗教本身，有時也會由於不同宗教、不同教派之間，為了自求生存，或者希望強大自身的勢力，而借重政治權力來對付異己，因而導致戰爭。戰敗的一方，往往會被征服、消滅，而被迫接受勝利者的宗教信仰。

人類歷史上不乏宗教戰爭的例子，甚至在同一種宗教的新、舊教派之間，

也有戰爭。如果牽涉到政治、宗教與民族的生死存亡，問題就更形複雜，因為自身若不壯大、發展，隨時就有被侵蝕、分化與滅亡的危機。特別是部分民族與宗教的依存關係，緊密不可分割，他們沒有所謂信仰自由的空間，民族與宗教是一體的兩面，政治與宗教也就不容易分出界限來了。因為政治是管理民族的事，宗教是民族根源的信仰。一旦宗教沒有了，民族也就跟著滅亡，所以為了民族的生存，宗教徒必定抗爭到底。

縱然全世界只剩下一個宗教，也不一定就能保證沒有宗教戰爭。只要大家對於神的認知、對聖典的解讀不同，即使是同一宗教，也會有衝突。因此可以說，宗教本身沒有問題，神也沒有問題，而是有人就可能有問題。人的問題則與各種不同的政治體制、民族特性和文化背景有關，這包括了宗教徒對信仰的理解及認知的歧見。

對佛教徒而言，原則上是關心政治，而不運用政治勢力的；雖然佛教也需要政治的保護，但不會以左右政治來壓迫非佛教徒。宗教應該是超越民族界限及國家界限的，尤其到了二十一世紀的今天，在這全球多元文化的現代社會中，我們必須是宗教歸宗教、政治歸政治、民族歸民族。不要把宗教當成政治的工具，

也不要將宗教視為一個民族生死存亡的依據。

切勿將宗教的信仰與民族的存亡、政治的興替纏綁在一起，因為民族屬於血統的，宗教屬於信仰的，政治屬於管理的；民族是傳承的，信仰是自由的，政治是必須經常興革的，三者屬性完全不同，豈可糾葛不清呢？

人間世 49

心靈與環境的對話

開放的心境

一般人思考事情時，總是喜歡從自己的角度來看，所以遇到挫折時，若不是怨恨他人，就是覺得自己很差勁、沒有前途，心情因而變得很沮喪、無奈，意志也跟著消沉；但是，遇到順境時，又覺得自己的福氣好、能力強、貢獻大，彷彿有著三頭六臂，可以呼風喚雨、八面玲瓏。

其實，這兩種極端都是錯誤的想法。無論在得意或失意時，都不應該忘記環境的力量，畢竟事情的成敗必須靠全體環境來配合。當然，會身處在這樣的環境中，自然和過去所累積的功德及所造的惡業，脫離不了關係，但是我們不能只思考到過去的功德或罪惡，而忽略了目前的現實狀況。

以我個人為例，最近因為經常和宗教界、政治界、工商界等世界級的大人物一起開會、座談、對談，很多人都將之歸諸於我的成就。但我並不以為自己有多大的能力，有什麼了不起。因為如果現今的環境仍然像過去那樣，是非常封閉的時代，是威權偏執的社會，我就不可能成為一個公眾人物。

我之所以成為公眾人物，完全是由於整個大環境的改變，大環境需要像我這樣的人，大時代允許我有奉獻心力的機會，於是我就應運而成了具有相當知名度的宗教師。

因此，我應該感謝大時代、大環境的改變，我的成功與成就，不應該歸功於自己，而是屬於這個時代環境中的全體大眾。所以我相信「時勢造英雄，英雄造時勢」這句話，因為有時代環境的需求，所以有適時的人物出現。我不是英雄，我只是因為這個時代環境的關係，而用上了我的心力。能如此想，我就不會驕傲、自大、自以為是，以為自己能力很強了。所以我們每一個人，不論身處哪個行業，都應該要有遠見，要有遠大的看法和心胸，不能只就自己眼前的狀況或利益去考量，這樣才不會老是在自卑與自滿之間擺盪。

所謂心胸廣大，眼光看遠，就是open mind。雖說「開放」，但並不代表沒有原則，也不是空口說大話。而是要先確立大方向和遠目標，為眾生設想，為長久打算，然後放開心胸待人，腳踏實地處事，這才是真正的開放。

目前台灣正面臨一場大考驗，有很多人都因失業而陷入失望之中，甚至到了痛苦的谷底。在這個時候，我們除了思考是否是出於個人的問題外，更應該思考大環境的因素，別忘了逆境也是因為環境的關係而存在，

所以不要覺得自己太失敗、太失落。即使是因為沒有好好把握機會用力、用心，並且太大意、太驕傲，那也只要自我反省，立即改進就好，不必耽溺在悔恨的痛苦中。

無論發生了好事或壞事，好事不必得意忘形，壞事不必焦頭爛額，那都是由於因素機緣所促成，不如面對它、接受它；並以客觀的角度來反省，找出問題形成的因素及思考因應的辦法，進一步運用一己的所有及所能來處理它；處理之後就可以放下它了，讓一切都成為過去，不必沾沾自喜，不用耿耿於懷；這就是我常講的「四它」哲學。其實只要擁有「四它」- 面對它、接受它、處理它、放下它的智慧心，就能夠在順境及逆境中遊刃有餘，自由自在地向前看、向前行了。

我經常是以這種方法來幫助人，因為我也是這麼一路走過來的。雖然我經常遇到失敗，但也好像經常是成功的，成功與失敗不是絕對的，當遇到失敗時，卻往往也是成功的轉機。

化混亂為祥和

每個社會都會因為民族、宗教、政黨、行業的差異，造成想法、做法、表達意見方式的不同。在這種情況下，生活在同一個大環境中一定會產生妒忌、猜疑、衝突等狀況。同時，世界的潮流是多元的，每個地區也都會受到世界環境影響而變動，如此種種都容易造成社會的動盪，台灣自然也不能倖免。

如果分析台灣社會動盪的原因，會發現其實很多事件都是亂中有序，事出有因、週而復始，而使得環境一直在變，這是「動」，不是「亂」。

如何因應這種變化快速、複雜的社會環境呢？我的建議是，能夠不動就不動。例如：大家一窩蜂說某部電影好看，非看不可，自己沒看過就顯得落伍；哪首流行歌曲好聽，自己不會唱，甚至也不知道有那首歌曲，好像就不夠時髦。如果因此而跟著大家追逐流行，就不免心浮意亂了。其實，只要自己不為所動，就不會被捲入類似的漩渦中。

風氣是創造出來的，因此人們可以想出新的觀念，或新的風格來取代、

改善現實混亂的環境。譬如我們法鼓山提倡「心靈環保」，強調觀念轉變、心靈健康、心靈淨化，這對大多數人都有用，不論是不是佛教徒，不限定哪一種宗教，如果能從自己著手來改變混亂的風氣，社會亂象就會少一些。

心靈環保是一種內心的反省，反省自己的內心世界。例如，凡是自私的想法，便會跟別人衝突，到頭來也會讓自己受到衝擊，讓自己不舒服；所以，為什麼要使自己痛苦而不讓自己快樂呢？最好是放棄自私，以開放的心胸接納他人，化解痛苦轉為喜悅，不要讓自己的心被污染、受傷害，這就是心靈環保。

一般人通常會以自私心來保護自己，但這是不可靠的，反而因此會受到更多的傷害，感受更多的痛苦。心靈環保不但可使自己快樂，也會令他人快樂；使自己健康，也會使他人健康；使自己平安，也會使他人平安。

面對台灣的未來，我們不必太悲觀，因為事在人為。「心靈環保」的觀念提倡以來已有十多年，至今已廣受肯定，受用的人很多，許多人也在接觸後，改變了人生觀，獲得勇氣面對現實，人與人之間的相處、互動，也不再只有無奈、失望、失落、沒有安全感等，而是和諧、溫馨、寬容、體諒。這些事實證明了，我們的社會仍有向上提昇的力量。

人間世 55

要化混亂為祥和，應先從小團體開始，慢慢擴大到大團體。換言之，從個人、家庭再到社會，個人的心理健康、觀念正確，家庭就能和樂，社會也能平安。

健康的飲食觀

健康的飲食觀因人而異，不能一概而論，因為每個人的體質不同，生活環境不同，飲食習慣也隨之不同。

每個人都必須瞭解自己的狀況。什麼飲食對自己最健康，應該要弄清楚，而且自己的體重、血糖、血脂肪、腸胃、皮膚的反應等，各種指數所代表的意義，最好都要清楚；以此為根據，知道自己什麼食物可以多吃，什麼食物必須少吃，或是搭配著吃，能自己做自己的營養師最好。當然，這並不是每個人都能輕易做到的，所以應該多吸收相關知識，或向專家請教。

現代人若能素食是最好的，原則上，素菜比葷菜健康。再新鮮的肉類食物，都是動物的遺體，再新鮮的遺體，怎麼吃都不衛生，因為動物體內各有致病的毒素。這不是說吃素就完全不會生病，但吃素能降低某些疾病的發生，譬如膽固醇過高、血管硬化而導致中風等。

有一本美國人寫的《新世紀的飲食觀》一書，書中指出肉食沒有素食好。

原因是，當動物死亡的時候會因恐懼而分泌毒素，這些毒素雖然無法化驗，卻會殘留在動物的屠體內，因此吃肉的時候，便會吃進這些毒素。當然，吃素也有吃素的問題，所以需要有吃素的常識，尤其必須注意營養的攝取；素食者若能善用營養食譜，配合自己的身體狀況來調理，就不會有營養不良、體力不佳的狀況發生。

現代社會流行所謂的健康飲食，有人將純粹沒有魚肉的素食納為健康飲食，但素食店的食品，並不就等於健康飲食，因為部分素食的製成品中，還加添了防腐劑、調味料、香料、香精、色素等，容易造成人體的負擔。

還有，吃飯的態度也很重要。飲食的時候，要以歡喜心來吃，用欣賞的心吃，不要以貪婪的心吃；吃的時候也不可以囫圇吞棗，要細嚼慢嚥才能幫助消化，最好能慢慢體驗飲食的滋味。此外，暴飲暴食很不健康，最好每餐吃八分飽，不要過量。

現代流行的一邊吃飯一邊開會的餐會，其實並不健康，若一定要舉辦餐會，可以先吃，告一段落後再討論，討論到覺得餓的時候，再繼續吃；邊吃飯邊說話，是會妨礙腸胃消化功能的。

彩券賭博的省思

最近，樂透彩券在台灣造成風潮，從民間的立場來看彩券有三種功能：

第一種功能是娛樂。好比過年過節，大家拿一點小錢出來買幾張彩券玩玩，碰碰運氣。

第二種功能是公益。買張彩券幫助弱勢族群或社會福利，自己則無傷大雅。

第三種功能是賭博。容易使人沉迷，這就相當不健康了，為了貪圖一夜致富的暴利，可能會讓一個人傾家蕩產。一旦沉迷到不願從事生產工作，只想求明牌，中大獎，變成賭徒心態；嚴重的話會影響善良的民風，對社會造成巨大的傷害。

我們不要漠視類似的賭博風氣，從過去風行的大家樂、六合彩等的經驗來看，許多人在開獎前一日就放下手邊工作；這些人雖然不見得有宗教信仰，卻四處求神祈禱；若是求得了明牌，僅以簡單的方式答謝，若是「損龜」賭輸，就氣憤地拿神像出氣，以暴力搗毀神像。

再從政府的立場來看，政府不該鼓勵賭博，不斷地有立法委員建議在離島設置賭場。這些人表示，就算政府禁止，民間還是有人會偷偷摸摸地賭，不如統籌由政府管理，也好增加稅收。但這是缺乏深思遠見的說法，民間偷偷摸摸地做，受害者少；光明正大由政府鼓勵，受害者就多了。就好比有人建議開放吸毒，雖也可以收稅，但卻會亡國滅種。

由於許多人多少帶有賭徒性格，一旦公開設置賭場後，許多原本不是賭徒的人，最後也有可能成為賭徒了。社會生產力將因此降低，治安狀況也會變差，犯罪的案件相對增加。因此，不論就社會立場或宗教的立場來說，都不宜贊成提倡賭博的行為。因為，促進社會的繁榮，應該鼓勵生產經營，而不是鼓勵賭博。

彩券亦是如此，如果政府鼓勵民眾大量購買彩券，目的是希望得到稅收，這便值得省思，因為鼓勵民眾將大量資產投入彩券購買，便等於變相鼓勵民眾賭博。增加稅收與社會成本之間，其實等於是挖肉補瘡。

此外，企圖以彩券中獎致富的人士，也不妨推想一下，雖然每期頭獎的金額可觀，中獎的機會則相當渺茫，有的人花了幾十萬元購買彩券，很可能只換來幾千塊錢的獎金，這划算嗎？特別是迷信明牌，

人間世 60

迷信哪個投注站買的彩券中獎機率高，這是相當不理智的。因此不論是政府也好、民間也好，對於沉迷彩券的風氣，應持冷靜的態度。

好運大家轉

不論是哪個國家、哪個民族，當人們遇到失敗而不知何去何從之時，便會想到以求神問卜來指點迷津。西方人會去找吉普賽人看水晶球；中國人則會去找算命仙、去神前求靈籤，如果算出的結果不好，就請人做法術、誦經、持咒、畫符、卜八卦等。術士們會向你索取一筆錢，結果你的運可能尚未好轉，倒是你幫術士開了運，讓他賺了一筆錢。

或許這些行為在心理上是一種慰藉，但是當人在走投無路時，還是要以自己的力量開出一條道路來。站在宗教師的立場，我不否定鬼神及命理的存在，他們確實能知道我們一小部分的過去與未來，但他們沒有能力扭轉我們未來的命運。所謂「窮算命，富燒香」，窮人算命並不會愈算愈富，如果真要開運，先要瞭解因果的道理。

所謂因果的道理，就是「自作自受」。由於這輩子的時間太過短促，無法確切見證每一件事物從因到果的關係，很少人知道一生的命運是怎麼形成的。

從因果的觀念來講，現在的命運都是過去所造，未來的命運則是現在所做。現在的命運已成事實，無法轉變，但可以透過智慧的判斷和努力而改善，未來的命運便可以轉變。

有人向我抱怨老天不公平，不論怎麼努力仍然是希望落空，我總是告訴他們，首先要知道自己的能力、財力、社會關係、性格、興趣。如果不瞭解自我的優點和缺點，只是盲從地跟隨風潮，是不會有好處的，因為你和他人的條件不同，因緣際會也就不同，盲目地依樣學樣，那就是自討苦吃。所以命運是由自己擁有的各項條件所組成的，條件不具足，努力不正確，就很難成功。

因此，想要轉好運，最好的辦法不是求神問卜，而是體會生活的意義及生命的價值；簡單地說，便是多存好心、多說好話、多做好事、多結他人的善緣，自然能處處遇貴人，處處交好運了。

心靈環保

人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動，輕者覺得困擾，重者喪失自主的能力。如果有了心靈環保的措施，遇到狀況發生時，便可淺則保持平靜、穩定，深則自主、自在。

依據心靈環保的原則，每一個人都應該具備三個層面的修養，那就是保持身體、心理、精神的平衡與平常，通稱為身、心、靈的健康。然而一般人僅在意自己的身體是否健康，卻忽略了心理是否健康，尤其會疏忽了保持平常心的精神修養。因此，在順境中尚能揮灑自如，似乎沒有不能克服的難題，一旦遇到逆境當前，便哀聲歎氣，不知如何自處了。這必須透過「心靈環保」的修為，才能做到「以平常心」來看待一切順境及逆境。

佛家強調因果觀念，所謂「種瓜得瓜、種豆得豆」；但是如果種瓜、種豆，不得其土，不順其時，不如其法，那麼種瓜未必能得瓜，種豆也未必能得豆。因為，從「因」至「果」的過程中，尚須有其他條件配合，稱之為「緣」。所以，

事物的成敗，都必須「因、緣、果」三者具足。

「因果觀」必須配合「因緣論」，才是正確的現象論。從因到果，並沒有一定的必然性，個人主觀的因素固然重要，外在客觀的因緣能否如我們所希望的，也極為重要，不論是自己的因素或外在的因素，都充滿了不確定性，因此，我們只能做最好的努力，也要做最壞的打算。否則，過份樂觀或過份悲觀，都不是成熟健康的心態。

如何培養這種成熟健康的心境呢？有四個步驟：

一、遇事要作正面的評估，避免作負面的預測。人生的旅途總是起起落落，「起」是前進的過程，即使是「落」，那也是人生另一種前進的過程。

二、要能逆向思考，如此才能勝而不驕，敗而不餒。當在成功的顛峰之際，便要有走向下坡的準備；當因為失敗而跌落至谷底時，也要有攀登下個巔峰的願景。

三、凡事應當進退有度、收放自如。古人說：「達則兼善天下，窮則獨善其身」，也就是說如果一展抱負的機會來了，應該當仁不讓；萬一時運不濟，此路不通，就要養精蓄銳、候機待發。

四、不論成敗，都要抽離自我的私利與私欲，都要肩負起奉獻自我、利益眾生的責任。這便是一個有智慧、有慈悲的人了。

然而，如果你只在字面上理解，只知在道理上認同，心靈環保的力量不容易產生，必須輔以方法的練習，才能奏效；禪修就是相當有效的方法之一。剛開始時，可先練習放鬆身心，等到不再心猿意馬時，就可練習體驗身心的覺受；觀照自己呼吸的大小、長短、深淺、涼暖等感覺，這能讓內心平靜、安定、清明，若於此時忘卻身心的負擔，就能夠進入身心統一乃至身心與環境統一的境界了。禪修的最高境界，是超越對立及統一，那便是無我無相而又不離諸相的境界。

在這個境界中，你除了能夠掌控自己的身心，更能包容他人的缺點，尊重他人的優點，同時能夠感受到個人的小我，是不能脫離大環境而獨立存在的，個人是有限的，大環境是無限的。如果能再進一步放下身心，不執著環境，就能達到《金剛經》所說「無相」的境界，如此不但能適應各種狀況，而且只要是對眾生有利益的事，都能盡自己的力量去做，那就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」，也就是心靈環保的最高境界了。

將心靈環保推向世界

我曾經參加二〇〇二年在泰國曼谷召開的第一屆「世界宗教暨精神領袖理事會」（World Council of Religious Leaders），主要是為了討論如何解決宗教衝突的問題。開幕典禮吸引了四千多人參與，世界各宗教領袖代表總共有七十多人與會，大家共同為世界和平而祈禱。泰國王儲也於大會開幕典禮中致詞，肯定大會宗旨。

理事會召開後，所獲得最具體的結果就是，將這個原本不定期的會議組織，確立為常設機構，總部分設在紐約及曼谷，每年召開一次年會，並確立未來執行的方向與目標，負責協助聯合國致力於宗教相關的議題。

在六月十二日至十四日三天會議期間，分組討論了四個主題：防止及緩和種族衝突、恐怖主義，貧窮與發展，以及環保與倫理問題。我參與了環保小組的討論，擔任共同主席；此外，我也參加了貧窮與發展小組，並於會中發言。

環保是備受全球關心的議題，然而，許多人在談論環保時，

只強調不要浪費自然資源、要重複使用自然資源，永保青山綠水的自然生態；可是如果人的價值觀沒有改變，人與宇宙的一體觀不能建立，永遠都只能頭痛醫頭、腳痛醫腳，不會完成環保的終極任務。

我們生存的地球環境，因為人類的過度開發與浪費，已造成自然資源的急速損耗，與生活環境的全面破壞。為了徹底、有效解決問題，環保工作應該先從內心做起，也就是倡導我所主張的「心靈環保」；否則雖然解決了某一些問題，卻又會製造另外更多的問題。人的價值觀如果不能從個人的擴大為全體的，從眼前的延展到永遠的，環保是無法真正做好的。

人類總是自私的，都希望自己能夠得到的多、享受的好，貪圖眼前的利益。其實，除了自己之外，應該想想地球上的其他眾生也有求生存的權利，包括全人類，以及一切動植物生存的權利，也應該多留一些自然資源給我們的後代子孫。我們應該透過廣大久遠的時空，來謀求利益的著眼點，應該和一切眾生共同並且持久的享受地球上的資源。有一位印地安人的西雅圖酋長比喻，大地是人類共同的母親，所以我們在吸吮母乳之時，必須保護母體的健康。

如果我們經常有布施心、有照顧環境健康的心，以彼此奉獻取代相互掠奪，

以保護換取報酬，讓當代全人類以及後代子孫、一切眾生，都能過得平安快樂一點，我們自己的健康、平安、快樂才有保障，這就是心靈環保。唯有這樣，才能真正落實環保工作。

更進一步說，如何落實心靈環保？可以用「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」兩句話做為準則。也就是說，存慈悲心便不會製造敵人，如果能夠把天下蒼生都看成自己的親友，就能夠保護自己，也能夠保護環境了，大家都能自保保人，大家都能少煩少惱，這便是落實心靈環保的境界了。

我在那一次的世界宗教暨精神領袖的理事會議中，也提出了「心靈環保」的觀念；隨後，和我共同主持「環保小組」的另一位主席Rabbi Israel Meir Lau，是國際「地球憲章」（The Earth Charter）的一位理事，他即表示，他會在二〇〇二年十月份於約翰尼斯堡召開的該會會員大會中，建議把心靈環保列入地球憲章。這項回應，等於將法鼓山宣揚的心靈環保，推廣到世界性的環保組織中。

在那次曼谷會議之中，我也在另一個探討貧窮問題的會議上發言指出，現代人心靈貧窮所衍生的問題，比物質貧窮的問題更嚴重。物質貧窮雖然在生活上會有飢餓、疾病等苦難，

心靈貧窮卻容易讓人們對自然環境與社會環境造成毀滅性的破壞。解決物質貧窮的方法是鼓勵布施，加強教育、生產；解決心靈貧窮，則必須提倡心靈環保。

當然，這次會議召開的最重要目的，還是在於討論如何化解世界上宗教衝突的問題。我個人認為，不要在乎自己與他人宗教信仰的差異，也就是求其同而存其異，不要爭論誰的宗教信仰最真最好，凡是能夠認同共同的利益，解決共同面臨的問題，才是最重要的。而且也不要只思考個人的問題，應該從人類的共同利益作考慮，尋求互助合作的方式，便能使大家都過得健康、平安、快樂。

有條件的虛榮心

虛榮心的泛濫，在現代社會中可說是愈來愈明顯了。原因無他，人的欲望無止境，同儕間會互相比較，看到人家要，我也想要；看到別人有，我也想擁有。所以，物質生活好的時代，人們的虛榮心不減反增。如果虛榮心不斷滋長，將使社會紊亂，人品下降。

但是，如果是有條件的虛榮心，則也未必不好，例如追求成功，也可說是虛榮心。基本上，想要成功是「能力」與「際遇」的問題。一個人在成長過程中，「體能」、「智能」會慢慢成熟，同時也應當好好努力培養謀生的「技能」。如果這三種能力不夠，多半不會有好的際遇，一旦機會在你面前出現，你也無能為力。相反地，即使具備了這三種好條件，幸運之神也未必會眷顧你。例如由於「僧多粥少」，如果同性質的人才太多，際遇與機會就不會那麼多了。如果不能明瞭這一點，就會「人比人氣死人」了。

然而，追求物質享受的虛榮心未必都是那麼壞的事，只要不是去偷、去搶，

只要不是以破壞環境、損耗資源來滿足私欲。有時候，善用外在的物質條件，從事發明、生產、推銷，也會促進社會環境的改善，豐衣足食、富而好施的社會，當然很好。關鍵在於，你的能力與所具備的資源，是否足夠讓你去追求這一切？

我在服兵役的時候，曾聽過一個小故事。有一位排長很快就晉陞為連長，連上的副連長卻仍然留在原職位，沒有變動。這位副連長很生氣，抱怨著對人說：「怎麼陞官的是他卻不是我呢？」後來，那位排長自己去跟副連長說：「副連長，我相信我的能力、智慧都不如你，但只有一點勝過你，就是我的運氣比你，讓我的表現有機會被上級注意到。」

至於我個人，我自覺不是很有才能，也沒有什麼了不起的智慧，更談不上有什麼專長、本領；但在做事時我絕對是全心的學習，全神的投入，而且會主動關心周遭相關的人，所以我到任何地方，大家都會喜歡我。而且由於多支援他人，就會多得到一些資源，就有好一點的際遇；雖然在我一生之中，交好運的機會實在不多，如果不是如此，可能就更沒有機會了。

我們無法掌握運氣，但可以創造際遇。如果在工作崗位上，將自己份內的工作盡心盡力做好，又以額外的時間去協助需要支援的人、幫助需要幫助的人，

如此一來，擁有好際遇的機會就會多一些。如果你平日樂意配合，又有為團體奉獻的精神，一旦別人有好的機會，就會想到找你合作，際遇自然是歸於你的。

但是要謹記在訓練能力、創造機緣的同時，絕對不要傷害他人。即使追求物質生活，也要時時刻刻考慮到別人的權益，這種追尋才具有建設性，才是健康的。因此，如何把握際遇，在獲得物質的同時也為社會創造利益，便是現代社會任何人都應思索的課題。

呼籲偶像藝人應以身作則

近來，青少年們群聚在搖頭店裡，服用搖頭丸、吸食大麻及海洛因的違法事件層出不窮；日前更傳出某知名藝人服用搖頭丸，當場被警察抓到的新聞，令人感到相當惋惜！

首先，站在同情的立場，我們要瞭解，雖然偶像藝人們外表看來光鮮亮麗，帶給人們歡樂；實際上，他們的內心可能非常空虛。他們忙著工作，急著趕場，灌唱片、錄廣告、拍戲，經常都在趕通告、做節目之中，總是馬不停蹄，忙到晨昏顛倒不分晝夜；除了名利，不知生命的目的為何，不知健康的快樂是何物。縱然擁有許多崇拜者，但空虛的內心，還是希望藉由刺激來宣洩緊張的壓力、紓解苦悶的情緒。在這樣的狀況下，不能自我約束的人，便會被毒品陷害了。

站在社會成本的角度來看，偶像藝人要懂得潔身自愛，因為他們對青少年的影響很大，應該對青少年的崇拜者有更多的責任。因為年輕的追星族很容易有樣學樣，所以他們必須要像學了佛的張學友、張國立、李連杰等那樣，以身作則，

當好的榜樣。另一方面，偶像藝人除了對青少年有責任之外，對自己也是有責任的。行為失檢，小則引起負面的風評，尤其，經過媒體大幅披露報導之後，對其聲譽及身價將有決定性的損傷，勢必影響到自己的事業前途；大則觸犯法律，招惹牢獄之災。

針對此一事件，我想藉此提醒大家一句我常說的話：「工作要趕不要急、心情要鬆不要緊。」工作要趕才會做得多，心情要鬆，才能把工作做得好。如果工作的態度太急，就容易出狀況；如果工作的心情太緊，就不能保證工作的品質。

同時，我也要勸勉年輕人，學習著隨時隨地放鬆自己的心情，不要把工作當做成就的全部，才能真正紓解身心的壓力。很多人在名利雙收的時候，就開始迷失自己，反而讓自己深陷在工作的壓力之中。如何紓解工作壓力？方法很多，但千萬不要酗酒，千萬不要用毒品。因此，我要呼籲，偶像藝人不但自己絕對不要接觸毒品，也要勉勵每一位青少年朋友，拒絕使用任何毒品。除了毒品，凡是對身心健康有害的習慣，凡是無益於社會風氣的行為，都應以身作則，碰也不要碰。

世界末日何時降臨

佛說世事無常，無常就是變化。世間事物，無不是在不斷地生起、改變、消失的自然律中進行，不論何種事物聚會一處，都只是暫時的假象。擴大到整個宇宙，我們的世界是在不斷地成、住、壞、空的過程中循環不已；根據佛經的推論，我們現在的地球，是在「住」的階段。基督徒口中宣說的世界末日，是指上帝降臨的時候，人們會接受上帝的審判。信仰主的人，會被接引至天國獲得永生；未信主的人則全數淪入煉獄，永遠受火焚燒。這是基督徒們的世界末日觀。

再從科學的觀點來看，太空物理學家認為，現在的地球還很年輕，所以人們不必對世界末日的來臨杞人憂天。雖然地球何時會壽終正寢，我們還不用擔心，但以人類目前的能力，要毀滅地球是很有可能。愈來愈多國家擁有核子武器，如果一旦爆發全球性的核子戰爭，勢必為地球帶來無法彌補的巨大損傷。

另外，人類專注於經濟發展而忽略環境保育，如果再不努力維持自然生態的平衡，物種資源、森林資源、水資源、土壤資源等都會受到嚴重破壞，

氣候也將出現異常的變化。例如，二〇〇二年時，歐洲就遭逢五百年來最嚴重的水患，而台灣也出現了五十年來的最高溫；二〇〇三年八月法國熱死了一萬多人，荷蘭熱死了一千三百多人。異常天災與人為破壞息息相關，需要人類用心尋找解決之道，否則只會讓我們的居住環境提早毀滅。

世界人口不斷地膨脹，野地的開發往往無可避免，如何能夠在開發的同時，也兼顧大自然的生態維護，便是考驗人類的智慧了。舉例來說，如果為了商業利益，就濫墾濫伐原始森林及高山的珍貴林木，無視於保存自然生態環境的重要，就等於招致世界末日提早到來的催命符咒。人們除了要求自身的生存外，也必須保護自然資源的再生，以及自然生態的永續。就佛教徒的立場來說，如果希望地球能夠長壽，便要對我們居住的環境有慈悲心；除了對人類有慈悲心之外，也要盡可能讓其他一切物種都有生存下去的空間。

在享受物質文明的同時，也要留心自然的保護，否則世界末日真的會提早來臨。為了兼顧經濟發展，我們必須找出方法來，既能發展生產事業，又能保育自然資源。以能源議題來說，石油用盡就難以再生，而用風力、水力、太陽能發電，卻是取之不盡用之不竭的。類似的問題，只要肯用心，便可以找到替代方案。

人與生存的環境對話

在邁入二十一世紀的今天，不論已開發或開發中國家，都已日漸瞭解環保工作的重要性，也或多或少已投入了環保工作的行列。不過，仍有兩個觀念，尚待加強落實。

首先，就珍惜資源來說，多數國家都知道保護境內資源的可貴，卻無視於其他國家的自然資源也應當受到保護。地球資源是全體生命所共有的，不可能因為個人掃好自家門前雪，就算是做好了環保工作。因為海洋資源、大氣資源及地底資源，雖有每個國家的領海、領空、領土區分，然而資源卻都是同屬於地球全體而不可分割的。如果保護自己國家的資源，而希望大舉開發破壞其他國家的自然資源，這還是加速破壞了地球環境的安全。

在我們減少破壞環境資源的同時，也應思考地球永續發展的課題。農業時代，人們的需求少，需求與供給之間尚能保持平衡，人類從農作物獲取養份，然後又將廚餘物的堆肥，回饋給農作物，大自然因此能夠生生不息。

此外，就環保的意涵來說，除了大自然需要保護之外，也應該重視社會環境的保護。所謂社會環境，就是人與人之間的互動關係。而社會環境破壞的原因，就在於人我之間的矛盾與衝突，包括個人與個人之間、團體與團體之間、政黨與政黨之間、國家與國家之間、宗教與宗教之間；甚至在同一個團體內也會因為理念不同，運作不一，形成對立的摩擦。

如何加強落實對於自然環境及社會環境的保護？只有從減少人類的貪欲著手。對於物質的欲望，多數人總是不能滿足的，哪怕早就超越了實際的需要，依舊貪得無厭。於是，社會環境和自然資源就難免要受害遭殃了。當人們用心於你爭我奪、爾虞我詐的伎倆時，其實就是對社會環境的摧殘。而明知自然資源有限，人類卻不以智慧來保育、維護、生產，反以權謀、暴力、殺雞取卵的方式加以鯨吞和蠶食，必然會對我們居住的環境造成無法補救的損害。

但從各方面來看，如今的環境生態已不復以往，要想保護自然與社會環境，必須要更進一步改變行為與觀念，其中最重要的是要回歸根本，從環保觀念的改善著手，這也就是法鼓山要提倡「心靈環保」運動的原因了。

心靈環保是全球性的運動

多年來，法鼓山一直在推動心靈環保，除了在國內提倡之外，我也在關係著整體人類未來的全球性會議，包括「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」（The Millennium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders）、「世界經濟論壇」（World Economic Forum），以及二〇〇二年在曼谷召開的「世界宗教暨精神領袖理事會」（World Council of Religious Leaders）中，提出心靈環保的理念。心靈環保的內容指出了什麼是人的正確價值觀念，也就是人生的責任是盡責盡份，人的功能是從奉獻中成長，人的意義是隨時消融自我而經常喜悅自在，人的生命是融入於無限的時空而又超越於無限的時空。如果我們能夠清楚瞭解這些，就不會茫然無序，就不會空虛無聊。

從生命的存在來看，每一個生命都具有「將來性」，雖然這個將來性的發展因人而異，但一定有其價值。凡是有宗教信仰的人，都相信生命有永恆的未來，稱為終極的關懷。即使沒有宗教信仰的人，也應該體認每一個人的存在，

是與國家、民族、整體人類，甚至與全宇宙的存在，密切相關。

我們的肉身雖然只有短短幾十年的壽命，卻與歷史的生命和社會的生命結合在一起，永遠不會、也不可能脫離宇宙時空的整體生命。因此，每一個生命都是非常偉大的。

不管有沒有宗教信仰，如果具備這樣的想法，就不會有生存的恐懼感；人與人之間的相處，也不會有疏離感，當然也不會有這麼多的衝突、對立。我們只要心胸開闊，隨時隨地就會有一種平安的感覺，對於人格的穩定及成長，也會有所幫助。

不過，如此偉大的生命是一般人難以體會的，那需要先從觀念的建立、方法的練習，漸漸地才能有所體驗。因此，我一向提倡在生活中，盡量練習運用禪修的觀念及禪修的方法，使我們的心念，盡可能不受外在環境的影響、誘惑、刺激而產生困擾。

基礎的禪修觀念是讓我們知道，人人都有機會開悟成佛，只要消融了自我中心的執著，立即就是禪悅和法喜。入門的禪修方法就是體驗呼吸，把全部的注意力放在呼吸的體驗上，頭腦裡就不會有複雜的情緒；或者情緒依然複雜，

但經由體驗呼吸，可以讓情緒漸漸穩定下來，這是可以隨時隨地練習的一種方法。此外，具有宗教信仰的人，不管是道教、基督教、天主教、伊斯蘭教、或其他宗教，透過冥想、持誦、禮拜、祈禱，一樣也可以達到內心的安穩與平靜。

在二〇〇二年九月二十一、二十二日法鼓山舉辦的「心靈環保全民博覽會」中，天主教的單國璽樞機主教也應邀出席，與我們共同推動心靈環保。從立意與方向來說，心靈環保與天主教推動的心靈改革，是彼此相呼應的；而從心理學來看，心靈環保與情緒管理及心理分析，也有異曲同工之妙。心靈環保不僅超越人我對立的自我，也超越全體統一的自我，不論是什麼領域的人士，希望超越人與人、人與環境對立的想法，都是一致的。因此，我們提倡的心靈環保，是在推動一個超越宗教、超越民族、超越國界的大運動，它是屬於全人類的心靈提昇運動，乃至於不論有沒有宗教信仰的人，都可以一同分享。

珍惜生命照顧自己

二〇〇一年九月份，法鼓山舉辦了一項宣導「大好月」的運動，邀集了台灣十大電視公司及各大平面媒體，在每天主要的新聞節目時段，報導一則好人做好事的新聞，由主播帶動說好話，並且持續播出一個月名為「大好月」的一支公益廣告。這些做法不僅在台灣傳播且得到肯定，在海外，包括美國、加拿大、東南亞等地區，也都獲得很大的迴響。

「大好月」運動的核心就是心靈環保，內容是練好心、做好事、說好話、轉好運。二〇〇二年九月，我們繼續推出這項運動，邀請資深廣告人王念慈小姐製作一支三十秒的公益短片，內容主要是我的勉勵話，希望以佛法觀念作為引導，讓大家在遇到挫折與困難時，能夠勇敢地面對，安然度過困境。

例如，我曾經提出一個「四它」的觀念，就是在遇到任何狀況時，要「面對它、接受它、處理它、放下它」。這個觀念對很多人都很受用，並不一定局限於有宗教信仰的人士才能夠接受。

另外，我也提出，當遭受重大災難或困境危機的衝擊時，只要體會到還有一口氣在，就表示仍有無限的希望。生命是無價的，每一個人的生命都需要被尊重，不僅珍惜自己的生命，也要尊重他人的生命。如果尊重生命，就會捨不得自殺，也不忍心傷害他人；如果知道生命是非常珍貴的，就不會傷害別人，也不會懲罰自己和傷害自己了。

懲罰自己的行為有很多種，有些人雖然沒有自殺，但卻折磨自己，使自己失去健康，影響親友家人的生活，也使社會失去一個健康的人，而增加家庭與社會的負擔。表面上看來，折磨自己好像是個人對待自己生命的權利，但實際上既是自害也是害人，是增加自己的惡業，也增加身邊人的負荷。若能思考到這一層，就知道我們是沒有權利糟蹋自己的身心，應該好好珍惜自己的生命，好好照顧自己的健康平安。

「大好月」活動推行以來，獲得社會大眾普遍的迴響。有些人在非常痛苦的時候，因為聽到我們的勉勵，觀念因此改變，而有了繼續活下去的動力。例如，就有人原本非常痛苦，想要自殺，但是在聽到這些觀念之後，就打消了自殺的念頭。

在二〇〇二年九月二十一、二十二日法鼓山所舉行的「心靈環保全民博覽會」中，我也與天主教的單國璽樞機主教、歌手陶喆及作家吳若權舉行了一場大型座談會，主題就是尊重生命；會中討論到自殺、殺人、墮胎等問題，與會者共同呼籲社會上的每一位成員，都要珍惜生命，尊重生命。

「大好月」活動雖然已經過了，但還是希望大家延續這股精神，時時存好心、說好話、做好事。我們推動以說好話取代惡語，但這不是拍馬屁，也不是歌功頌德，而是隨時給人勉勵、慰問，使得每個人都能尊重生命，照顧好自己。因此，說好話、做好事應該不受時空限制，而是不論何時何地，都應該身體力行的。

孝道倫理與新道德律

孝道思想不一定是中華文化中所獨有，例如佛經中就有一部《父母恩重難報經》，但是中國的儒家思想確實對倫理孝道特別重視；漢時曾有以孝立國之說，也有「拔忠臣於孝子之門」的風氣，以及舉孝廉的制度。在西方文化中，孝道觀念則是很淡的。

我們可以用一個小故事，來瞭解東西方倫理觀的差異。假設有一對夫婦帶著年邁的父母及年幼的子女同船出遊，不料途中發生意外，轉眼間船就要沉了，年輕的夫婦自己可以逃生，而且還能救兩個人走，這時候究竟是救小孩，還是救父母呢？

我曾以這個問題問西方人，所獲得的答案多半是選擇搶救小孩。因為在他們的觀念中，老人已經老了，小孩則有無限前途。但在問到東方人時，特別是中國人的時候，答案一定是先救父母，因為兒女死了可以再生，但是父母去世後卻是任何人無法取代的。這就是孝道精神。

從前在中國人的族群中，孝的觀念是從小由父母與社會共同培養建立的，所以大家知道要孝順父母，孝道很重要。但在現代社會，家族倫理已被功利思想所取代，如果有人一談到孝道，就好像在嚇唬年輕人、壓迫年輕人，甚至被年輕人視為一種挑戰。

造成這種倫理觀念的消長，是因為在一個新的時代之中，新的家族倫理價值觀還沒有完全建立起來，而傳統的倫理價值觀則在逐漸消失中，我們的社會便是處於這種青黃不接的混亂期。

我們的社會很少在「敬老」觀念上用心著力，其實不僅在台灣，在整個漢民族圈，儒家的文化傳統已在消逝之中，而新的倫理價值觀卻尚未建立。處於這種情境，不要說是年輕人，連中年人、老年人對於「尊長」的想法，也不容易調整過來。雖然有些人口頭上對先進前輩表示尊重，但在心中卻未必真的這麼想。

台灣就像走在新舊倫理觀的十字路口，新的倫理未見成功，舊的倫理卻又在褪失之中。該何去何從？努力的方向，首先應建立人人能夠接受的新秩序，珍惜每一個人的生命、尊重每一個人的身分、尊敬每一個人的人格，形成一股各守其分、各盡其責、各尊其當所尊的風氣，新世代的道德律自然就產生了。

我們都是相互依存的地球細胞

「地球村」的觀念，大約是在上一世紀末被提出來。那是由於交通工具發達與網路資訊便捷，使得空間感縮小了、時間感縮短了，處身千萬里外，也能隨時互相交談。人們可以在極短時間內，知道世界各地剛才發生的事，感覺上不論居住在地球的哪一個地方，就好像是住在同一個村莊的隔壁鄰居。

過去人類的生活範圍，局限在家族鄰里之間，能夠雞犬相聞。而現在，我們雖然把世界比喻為一個村落，但在這個「村」裡的六十多億人口，一輩子雞犬不相聞、老死不相往來的人，可說太多太多了。

不僅如此，我們也常看到同一棟大樓的住戶們，有些人或許還會在鄰里集會或電梯裡偶爾碰面，有些人則因為生活作息及職業的不同，加上人口流動率高，根本難得一見。疏離的人們很容易產生封閉自鎖的習慣，形成強烈的自我保護，很少能夠培養起守望相助的感情。

於是，在大樓公寓裡，住戶將樓梯間占為己有，成為舊衣、舊報紙、

舊雜誌、鞋櫃，以及各類廢棄物的堆置場，早已不是新鮮事了；為了爭占樓梯間所引起的住戶糾紛，也偶有所聞。我們很難期望每個住戶放棄私人的便利，來為整個社區的公共利益設想；更遑論要求座落在地球村的世界各國，建立起全球性的共識，放棄領海、領土、領空的設限與優勝劣敗的堅持。所以在國與國之間，由於各種主權的爭執，所導致的對立與衝突，更不知凡幾。

假設住在同一棟大樓的住戶，都無視於公共空間的維護，而成為垃圾堆置場和有害細菌的傳播站，受害的肯定是大樓裡的全體住戶；擴大情況來看，世界上大小國家、不同族群間的互相征伐，其影響的層面，也一定是全球整體的。如果像一座大樓這樣小的環境，我們都無法共同愛護、彼此照顧，又如何能奢望出現一個和樂的地球村呢？

如果我們無法體現地球村的襟懷，那麼，人類的災難恐怕將會愈來愈多。因此，我要呼籲大家，應該尊重各種多元民族的文化差異，為共同的利益互助合作，為他人、他國、他種異文化的立場著想，同時也應該尊重彼此不同的宇宙觀及人生觀，在不妨礙他人利益的原則下，大家是可以自由自在、各是其是的。

我們不妨體驗一下，生存在大地上的每一個眾生，都是生於斯、死於斯，

人間世 89

食衣住行無一不是共同仰賴大地的供給，包括每一個眾生身上的每一個細胞，都是地球給我們的。生存在地球上的每一個眾生，不僅都是兄弟姐妹、骨肉同胞，根本就像是血肉相連、聲氣相通的連體嬰。地球不僅是我們地球眾生共同的母體，根本就是每一個眾生自己的身體，住在地球村中的每一個住戶，根本就是地球本身許多相互依存的細胞。我們必須相互包容、相互支援、相互信賴、相互尊重、相互適應、相互忍讓，才能營造一個和樂幸福的人間淨土。

如果依據佛教徒的信仰，盡虛空界，無一微塵不是佛的法身；盡虛空界，無一眾生不是未來的諸佛，我們豈忍相互傷害，彼此糟蹋呢！

勇敢面對挫折

聯考的「得」與「失」

很多青少年朋友十分擔心聯考會考不好；雖然我沒有參加過聯考，可是依照我過去參加考試的經驗，考前一定要有準備，但是因為我的程度不好，很多科目根本無從準備起，所以參加考試的時候，往往第一次都考不取，但是我會從中汲取經驗，努力幾次後便會考取了。

除了考前準備外，影響考試結果的因素很多。有一種情況是，自己沒有興趣，不想參加考試；但是由於父母、親友的逼迫，不得不參加。結果考的時候覺得很痛苦，心理有排斥感，這樣當然不容易考取。

另一個因素就是，平常擔心恐慌久了，以致於考試的時候，精神不能集中，看著考題好像懂，又好像不懂。這些人通常考了好幾次，也不容易考取。就像古時候，很多人參加科舉考試，最多只能考上秀才，要再考舉人就考不取了，更不用說考中進士了。

不過這些人也不必失望，因為考試考不好，並不代表書讀得不好；

有的人一遇到考試，就有心理障礙，常常只是因為緊張，等到臨場時，就全都忘光了；或是信心不足，心想大概考不取，結果真的沒考上。也有的人是到了考場，頭腦就不靈光，出了考場又很清楚，這就是所謂的考運，考運和過去世的福報有關。但是福報也能夠經由後天培養而累積的，存好心，不要害人，多奉獻，不要斤斤計較，甚至一個笑容、一句好話都是廣結善緣的方式。總之，存好心、做好事、說好話，命運就會轉變。

然而，聯考的目的，就只是為了考上第一志願的好學校嗎？我認識兩個人，他們二十多年前都是某所中學的學生，兩人是好朋友，經常一起到台北市立圖書館準備課業。後來大學聯考放榜，其中一位順利考取第一志願，另一位考上名氣不高的私立學校。當時這位考取私立學校的同學，自認本身的實力不錯，既然學校沒考好，乾脆不走升大學這條路。

二十年之後，這兩人的交情依舊很好。當年選擇不升學的同学，如今已是一家公司的董事長，而考上第一志願的同學，畢業之後又赴海外深造，最後成為這位董事長的屬下，擔任他公司研發經理一職。

這個真實的故事，十分值得我們省思。

聯考的得失並不能決定一個人一生的成就，因為成功的關鍵不在於學位的高低，而在於你能不能放下得失心，把握當下，努力以赴。就像這位董事長，雖然當年沒有選擇升學，但後來憑著自修讀了很多書，英文也說得相當流利，即使沒有文憑，最後也憑實力成為一家公司的董事長。而那位考上好大學的同學，雖然沒有當上董事長，但也發揮了專業研究的長才，將所學貢獻給社會，也是很有意義和價值的。

參加聯考的重點不在於考不考得上，也不在於當不當董事長，而在於你對自己瞭不瞭解，有沒有對自己的成長負責，無論在榮辱、毀譽的狀況下，都要用同樣的態度來努力。如果真能這樣，我們的一生一定會非常順利，而不會有太多的煩惱了。

如何走出感情的陰霾

我認識一對戀愛中的情侶，最近分手了，他們交往了三年，兩家的來往也很熱絡，原本看起來不可能分手的，但最近一下子就分道揚鑣了。原來是有一位男性朋友和他們很要好，常常做他們的中間人，在他們吵架時幫忙調解，三人總是同進同出。

相處久了，女孩反而跟這男孩成為一對。因為她和交往三年的男友常常為了小事鬥嘴，女孩總會跟另外一個男孩訴苦，那個男孩就會安慰她、鼓勵她，於是女孩認為這一個男孩比較好，而且兩人從未吵過架。原本那位男朋友分手後心情低落到幾乎要自殺，認為他的朋友很可惡，也後悔自己沒有事前預防。

主動拋棄人的一方，可能發現觀念上和舊情人不夠契合，遇上第三者出現，就覺得第三者比第一者要好，於是喜新厭舊。在他眼中只有新情人的優點，一旦和舊情人吵過幾次架、不順心意之後，就覺得舊情人很可惡，將熱戀時種種的好都拋諸腦後；只記得、甚至誇大可惡的部分，這樣一來兩人是無法有好的結局。

移情別戀的人，之後若再遇到同樣的問題，也可能會再一次移情別戀，因為他永遠在期待美好的另一半。

對於男女情感與兩人相處問題，不要太天真。不能只要求對方樣樣配合自己、照顧自己，而是雙方都要配合，相互照顧；不要將對方當成自己的分身，不期望對方百依百順。多一分關懷、愛護與照顧，少一分計較、管教與占有，衝突就會減少，這樣的感情才能持久彌新。

如果分手，剛開始一定是很痛苦的，有的人甚至會想乾脆出家了事，再也不願跳入火坑，其實這樣的情況並不適宜出家。失戀的人應該面對它、接受它、處理它、放下它，尤其一定要放下它，告訴自己這個失敗的經驗是一種成長，未來不要重蹈覆轍。對象還可以再找，沒有也沒關係，但千萬不要因為失戀而失落自己的一生，那就太愚蠢了。

悲智雙運破除煩惱

有一次我去爬山，遇見有人帶著一隻狗，狗看到我這個老和尚，也許是陌生吧，就對著我猛吠，一面虛張聲勢，一面又害怕地往後退，身體不停顫抖，因為牠不曾見過身著僧服的出家人，便起了煩惱。為了安撫這隻狗，我輕聲地對牠念聲阿彌陀佛，並說：「不用怕！不用怕！狗寶寶你乖。」這隻狗就不吠了。

人類有煩惱的時候，往往也和這隻狗相仿。煩惱，來自於自我中心的膨脹和沒有安全感，兩者互為因果。因為覺得遇到了危險，為了加強自己的安全感，所以要虛張聲勢、先發制人，看來是自我膨脹，其實是膽小懦弱，驚恐害怕。

不論是金錢、愛情、事業、地位、名望和觀念，都是形塑自我中心的元素；人類在失去保障時，便會以攻擊的方式來保護自己，在這個過程中，他必須挖空心思和自然戰鬥、和人搏鬥、和周遭一切的情況拚鬥。很多人以為一旦占居高位，就可以安全無虞、高枕無憂，所以拚命往高位爭取。追求社會名位向上攀升的手段，現在人稱為「卡位」；但當你卡到高位時，想要扯你後腿、

將你從高位上拉下的人卻又多得數不清，所以一旦登上高位的人，也沒有絕對的安全感。

近來發生全球性的景氣蕭條，人們不論有錢沒錢，都失去了財富的保障，導致人心惶惶。雖然現代化的社會有保險制度，不少人也申辦壽險、產險，但當大災難降臨時，這些保險也無法讓人的生命財產失而復得。投保火險，卻無法保障家園免於大火의肆虐；保了壽險，也必須在你死亡的身後才能使家人受益。保險其實意味著不保險，這是人們沒有安全感的佐證。

事實上從古至今，任何時代都有大災難發生，也不可能沒有意外事件，戰爭、疫疾、天災、人禍更是未曾停歇。人類就是在與大自然的適應及掙扎中代代相傳下來的，所以生命中的自我只是一個過渡的現象，要遠離煩惱，就要認清這項事實。先撇開身外之物不談，人的身體本就是過渡的現象，《心經》上說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

「觀自在菩薩」就是觀世音菩薩，菩薩能以超越的智慧，因應身心問題。凡是不受環境困擾的人，就是觀自在，就能擁有觀世音菩薩的大智慧。以這種智慧，覺照到我們的身心，發現色、受、想、行、識這五蘊都是過渡的現象，不論在物質面或精神面都是空的；換言之，自我中心也是過渡的，也是空的。

人間世 99

如果人們能具備這種智慧，洞察這些現象，觀察到身與心的現象都是幻有的，就能從所有的痛苦危難中，獲得煩惱的解脫。

為何一般人體會不到這種空慧？因為人們執著「我」的存在，認為自己的身體很重要，自我所擁有的東西最重要，一旦遇到利害得失的考驗，自我中心便受到困擾。倘使人們能將身體以及所有的財物名位，視為生命過程中的現象，本來沒有，未來也會消失，巧妙地運用這付幻有的身心所構成的自我，以此來修福修慧、自利利人，那就是悲智雙運的菩薩了。

面對問題才能走出憂鬱

常常聽到很多人說壓力太大，不知道如何紓解，而憂鬱症的問題，更是困擾著許許多多的現代人；據說，今日台灣已有上百萬的憂鬱症病患。憂鬱的產生，有的是求好、求完美，怕失敗、怕做得不好；有的是無法面對未來的「不確定性」，對於天災、人禍、經濟、政局、家庭、工作等種種因素，不清楚將來會如何變化，所以憂慮恐慌。過份的憂慮恐慌就會導致「憂鬱」，因為憂鬱而迷茫，更不知如何去面對排山倒海似的種種狀況。

今日台灣的人心，由於長期生活在缺乏危機意識的環境之中，一旦出現危急的狀況，就不知如何處理，無形中也成為憂鬱症的誘發因素。因此「居安思危」便顯得格外重要，平日就應該有準備，當險惡的狀況來臨時，才不會慌了手腳，才不會無力面對。

例如，十多年前，我曾經見過一位營建公司的老闆，他因為怕鈔票有很多細菌，所以不敢用手摸鈔票；如果要數錢時，就用夾子一張張數，

或請助理來幫忙。這位一直恐懼鈔票有細菌，擔心摸了會中毒的老闆，他最後死去的原因竟然僅是因為一場小病。那是由於他過份恐懼、憂慮，不願碰觸可能有細菌的東西，長期下來，造成他的體內缺乏一般人所應該有的免疫力，使得他的抵抗能力極差，反而更容易受到有毒病菌的感染。

過份的焦慮、憂鬱，而不知如何面對現實的壓力，會使得所面臨的狀況變得更加嚴重複雜。但是，對於還沒有發生的麻煩事，也不要太恐慌，很多人經常莫名其妙地擔憂下一個問題的發生，或是掛心已經發生過的問題，會不會持續再發生。例如大地震之後，就怕不知何時會再來一次，結果這也擔心、那也擔心，讓自己陷入永無止境的憂慮中，這些都是杞人憂天。世間事物，本是無常，本來多變，平時要有應變的準備，臨事只要因應得當，問題便能迎刃而解。

如何避免憂鬱、走出恐慌呢？我提供四句祕訣-「面對它、接受它、處理它、放下它」。也就是說，當問題發生、狀況出現時，不能逃避，不能視而不見，要積極運用我們的資源與智慧來處理。如此，原本遇到不好的狀況，就有可能變好；在盡力處理過後，不論結果如何，都不要老是掛在心上，要能夠放下它，而且凡事盡心盡力就好，不必要求自己完成不可能完成的任務。

壓力其實都是自己給的。過度的擔心及憂慮，均無法改變事實，唯有積極面對問題，運用智慧處理問題，才能克服困難、解除壓力。

如何運用生命的低潮

有很多人因為不知道生活的意義與生命的價值，所以總把人生過程中的高潮與低潮、得意與不得意，當作好壞的標準。得意順利的時候就慶幸自己交好運；不得意不順利的時候，就哀歎倒楣。如果真的瞭解人生的意義和價值，就沒有所謂得意與不得意的問題，也不會有所謂低潮和高潮的問題了。逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

以我個人而言，一生經歷走得比一般人辛苦。小時候，同年齡的孩子們可以上學，我卻沒有這樣的機會，這算是低潮。之後，我就讀佛學院，沒多久爆發國共戰爭，寺院遭受破壞，許多同學還俗去做工，而我為了日後能夠繼續出家，只好選擇暫時離開寺廟去從軍；那段時間，和我同年齡的人在讀高中、大學、研究所，而我必須在軍中當兵，這可說是我人生的另一個低潮。

當我再度出家後，終於有了進修的機會，我到日本留學，留學期間卻沒有經濟支援，日子依舊苦悶。取得學位後我到了美國，時運不濟，

我便在美國街頭流浪，這也算是人生過程中的又一個低潮。但是我就是在低潮之中，運用那些低潮時期，不斷地學習、大量地閱讀，從見識、學問、心性的成長來充實自己，雖然一無所有，可是並沒有浪費生命。

在我十多歲時，因為環境的關係，而學會運用生命的低潮期來充實自己，從那時起我開始摸索著寫文章投稿，二十多歲時便有作品發表；為了寫作，我必須自修看書，因此雖然際遇顛沛動盪，但我並沒有讓生命留白。即使在軍中，我也把握自我成長的機會，除了完成長官交代的任務，也隨時利用時間看書、寫作、禮佛。當我退役之後再度出家，有機會到山中掩關修行，雖然沒有信眾供養布施，我卻一住就是六年，真是人不堪其憂，而我仍能樂在其中。那段日子，竟是我第一個佛學著述的盛產期。

尤其當我在日本留學的那段日子，雖然沒有人接濟我，卻是我生命中自我成長的黃金歲月。即使在美國街頭流浪，每天仍然忙得不亦樂乎，從不感到徬徨、空虛與無奈。因為我已經習慣了面對逆境，如此一來，縱然有點挫折感，卻不會覺得是倒楣。

對於這些低潮的經驗，我把它視為我生命過程中的必然。

我現在也活到晚年了，已有許多的經歷，也成立了一個國際性的團體；從旁人的眼中看來，可以算是我生命中的最高點了，但我還是把它當作只是一個過程，並沒有什麼高點或低點。因為每個人的生命過程總是起起落落，只要自己沒有糟蹋浪費，每一個段落都是有其價值的。如果我們的心情會被起伏的遭遇所左右，將會活得缺乏意義，生命也無價值；如果生命只要高峰而不能善用低潮，人生的可觀處大概就只有一點點了。

人身可貴不得自殺

以佛教的立場來看，殺人的定義，包括殺別人與殺自己。無庸置疑，殺人不是慈悲的行為，佛教也不允許自殺，因為自己也是人；所以殺人犯罪，而自殺既不慈悲也無智慧，也是有罪。

為什麼有些人會選擇以自殺來作為解決問題的途徑呢？因為當一個人在面對極度恐懼、無奈、厭倦之時，會對自己失去信心，對未來充滿不確定，對命運沒有把握，看不到自己的將來；或者已預見未來將有大禍臨頭，覺得既然已無希望，生不如死，便會選擇走上自殺的絕路。看似被迫走上絕路，其實是不願意承擔生命中應盡的責任。

殊不知，即使是一個最卑微的人，他的生命也有崇高的價值與份內的職責。除非意外死亡，或是自然死亡，否則只要活著，就有功能、就有責任。即使是絕症病患的生命，仍舊有其功能和責任，可以有念佛的功能、隨喜讚歎好人好事的功能；也有接受病痛的責任，面對生命這個事實的責任。因此只要有一口氣在，

身而為人的功能就存在、身而為人的責任就存在，豈可輕言自殺。

我曾經認識一位重病久臥在床的老太太，她的女兒很孝順，每天都去醫院探望她、陪伴她。經年累月，老太太的病況既沒有惡化，也沒有好轉，對女兒如此辛苦的照料，很過意不去，她覺得自己如此活著，只是增加女兒的負累，不如早早結束生命。有一回我去探望她，告訴她：「念佛的功德可以消除一切障礙，仰仗佛力，惡業亦可以化解，但也不必期望死亡，人只要活著，就有他的功能和價值。」老太太回答我說：「我活在上，對我女兒來說，只是一塊絆腳石，她每天都來探望我，我已虧欠她太多了，我想早一點死。」女兒在一旁噙著眼淚說：「我只有一個媽媽，妳活著的時候，我還有媽媽，為了我，妳一定要努力活下去。」這時老太太豁然開竅，原來她發現自己活著還是有價值的，之後就聽從我的勸告，開始念佛了。

又有一回，我遇到一位服毒自殺而被救活的先生，自殺的念頭依舊在他腦海裡盤旋。我告訴他：「種什麼因，得什麼果，你選擇以死亡作為生命的終結，這是逃避現實，在未來世，還是必須為此付出代價。即使今生現世，我們也是為了還債而來，逃債的結果仍將被追討，甚至必須付出加倍的利息；但是，

我們可以轉變觀念，把還債的態度轉為『還願』。也就是說，吃苦是自己心甘情願的，那麼，既對我們虧欠的人有所交代，也會使自己更有尊嚴，即使必須因此多吃一點苦頭，為了利人又能為自己培福，日子就會好過得多了。」

我又告訴他：「無債一身輕，選擇自殺的人，債尚未還清。因此不可能就此解脫，甚至在死亡之後，自殺當時的情景與苦痛仍會不斷上演，因為在我們的心識裡，問題並未真正解決。即使超度，最好是在活著的時候多修行，自己超度自己，否則自殺死後，盼望親友做功德超度，力量是有限的。」聽完我這一席話之後，他便決定好好活下來了。

倘使大家發現周遭的人有自殺的傾向，就可以用這種觀念來告訴他。只不過多半有自殺念頭的人，旁人不易察覺，因此，最好每個人都能在平時就建立起三世因果的生命觀，珍惜生命，努力發揮自己這一生的價值。佛說人身難得，若不積功累德，一失人身，萬劫不復，豈可輕言自殺！

如何面對意外的生離死別

每當發生天災人禍，造成意外傷亡，當然是令人悲慟的事；但活著的人，除了哭訴及怨天尤人之外，應該還有很多事等著完成。

面對生離死別，人們之所以如此哀傷，主要是不瞭解人是為何而生的。依佛法的認知，人來到這個世間，有兩個任務：一是還債受報，償還過去多生之中恩怨情仇的債務，接受福報與苦報；二是還願發願，人們在過去無數世中曾經許過的心願，必須逐一完成，在受報還願的同時，也可繼續發願。當在這一生中的債務及願心告一段落時，便算任務結束，就可以安心的離開世間了。

不同的人會在不同的階段完成這一生的任務，有的人年紀輕輕就走了，有的人則到八、九十歲，甚至活到更高壽。最難釋懷的是因意外事故往生者，在外人眼裡看來相當淒慘，在《藥師經》中稱之為九種「橫死」之一，但是對當事者自己來說，或許要比久病死亡者，少受了點病苦的過程，也未嘗不是好事。當然，這些人走得突然，許多事情尚未來得及交待；但縱使留有遺憾，

他們在這一生中的任務畢竟已經結束。

曾有些在空難中往生者的家屬表示，亡靈曾托夢給親友，說他們泡在水裡很冷。這種情形是因為亡者過於執著那具遺體，誤以為浸在水裡的遺體還是自己，遺體是冰冷的，便以為自己很冷。其實死亡之後的遺體，已沒有神經的感覺，是不會感到冷熱的。死後仍覺得冰冷的情形，常發生在投水自殺者及空難落海的意外死亡者身上，他們不知道自己已死，又過於執著自己那具浸在水中的遺體。這時家屬必須引導亡者，告訴亡者：既然已經死亡，就不要在乎遺體的冷熱了。

對亡者的親友來說，悲傷固然難免，但更應該做的是幫忙亡者誦經、念佛、做善事，以一聲聲的佛號，祈求、幫助亡者往生佛國，也可以讓家屬的心靈獲得平靜。既然意外已經發生，無法挽回，家屬一定要化悲傷的心情為慈悲的力量，慰問、勉勵這些亡者，幫助他們往生佛國淨土，這樣才是對他們最大的幫助。

平常日子裡，一般人總認為這種不幸的事情，大概不會發生在自己或是親人身上，這種想法並不正確。其實，大家最好在心理上都要做最壞的準備，每次出門之後，能不能平安回家，會不會造成生離死別，都是未知數；每天晚上就寢之後，會不會一睡就不再起身，也沒有絕對的把握。因此，人們最好有宗教信仰，

才知道如何隨時做好面對死亡的準備，遇到意外時，才不致太過恐慌而不知所措。當然，生命是相當珍貴的，除了作最壞的準備之外，也要有活過百年的打算，才不至於辜負這一期的生命。

善用失業的空檔

什麼叫做成功？沒有一定的標準，我認為不論是健康、事業、家庭、金錢、專業技術、各種領域的長才及知識等，如果能夠保持在各自所能做到的最佳狀況，都算是成功。但人生的旅程是不斷向前走的，是經常變遷的，有些狀況看似保持不變，其實是在漸變之中，所以任何狀況，都是無法永久保持的。我們可以練習著保持良好的心情、堅持自己的原則，增長自己的人格修養，但對於個人的事業、家境，對於身體的健康，要想一直保持在最佳狀況，不但很不容易，而且根本是不可能的。

佛教常提醒人要觀「世事無常」，因為世間的任何現象，都會起起伏伏。人生如同爬山，一定會有高低起伏。或許在愛情的路上、人際間的關係上，可以一直維繫好狀況，但在人生其他的境遇中，要永遠維持巔峰狀態是不容易的。例如所謂的「富貴不過三代」，歷史上也沒有不會沒落的王朝，因為有起必有落，當登上頂峰之後，走向下坡是必然的事實。不過，當下坡路走到谷底，無路可走之際，

只要打起勇氣向前，必又能開創另一個巔峰。這就如同法國大文豪雨果所說：「黑暗來臨的時候，黎明還會遠嗎？」

目前國內外的失業率都很高，很多人處於失業又失意的狀態，看不到未來的遠景。如能換個角度看，這也未嘗不是好事，因為這段人生的空檔，正好給我們重新出發的契機，使我們得以轉換至更好的軌道。雖然失業了，但是任何時候都要給自己一個希望，即使覺得自己處於被環境遺棄的狀態下，也不要向命運妥協。

我的大半生經常是在走下坡路的過程中度過，我也經歷過看不見未來的日子，但是我充滿信心，抱持著人生的大方向，不斷地充實自己，隨時做好奉獻自己、利益他人的準備；即使在挫折中，即使我一無所有，也不會喪失我的大方向。所以建議大家，應把挫折當做歷鍊，把失業當作重整步調的空間，只要不因失業而失去生活下去的自信心，什麼正當的工作都可以嘗試，例如去做義工，也能有一份成就感的幸福。

停下向來的工作，並不表示失敗，也並不等於賦閒，因為正要人做、沒有人做的事，可謂俯拾即是。即使擁有高官厚爵，也很少能夠永遠享受尊榮富貴，

所以能屈能伸是大丈夫。要知道，當一個階段的任務達成後，就要有轉換下一階段跑道的心理準備，如此才能不斷地欣賞到一個接一個的人生好風光。

如何紀念九二一

台灣處於地震、颱風頻繁的地帶。一般人在災難剛過時，總是會深切檢討，但在過了一段時間之後，就逐漸淡忘了。對於未來還會不會發生類似的情形，則多半採取逃避的心態，不願多想，總是心存僥倖、得過且過。因此當下一次再遭遇災難時，依然要付出慘痛的代價。

一九九九年九二一大地震這個日子，對台灣民眾有著特殊的意義。不論九二一過去多久了，二十年、三十年、甚至一百年，大家都仍應保持警覺，做好災難可能隨時降臨的心理準備與應變措施。例如，房子不要蓋在斷層帶上，定期檢查舊屋，避免在河道流經處或溪谷出口附近建屋居住，以防範地震或土石流的侵襲等。唯有從慘痛經驗中記取教訓，才能遠離災難。

我認為紀念九二一最好的方法，就是在每年的這一天，家家戶戶都檢查自己所居住的房子，以及居住環境中是否有安全上的顧慮，提醒大家時時刻刻保持危機意識，凡事未雨綢繆。雖然災難無法完全避免，天災尤其無法抗拒，

但如果預防工作做得好，安全係數就相對提高，傷亡與財產損失就會減少。所以，紀念九二一，最有意義的方式就是正面思考，積極面對，而不是只辦一些紀念集會，回想事件當年，重複一次傷心難過。

另一方面，九二一大地震發生後，法鼓山立刻投入災後的人心重建工作，在災區成立了安心服務站，希望以「安心」做為起點，進而達成「安身」、「安家」與「安業」的效果，幫助災民早日走出傷痛，重建社會信心與善良秩序。雖然幾年過去了，我們仍然持續在做，沒有間斷。因為國外的研究報告顯示，大地震發生後的五至十年間，地震的後遺症仍然存在。表面上看來，房屋倒了再蓋，校舍已經重建，孩子們也恢復了昔日的笑容，大人也不再那麼愁雲慘霧了。然而地震所留下的看不到的傷痕還是存在，沒有完全撫平。

居住在台北或是其他地區的民眾，因為距離九二一災難現場較遠，很難體會在災民的心底，仍有難以痊癒的創傷。別以為他們已經度過難關了，法鼓山的安心服務站到現在仍在災區提供關懷，因為我們關心的是災區民眾的心靈重建工程。也希望大家能夠共同來重視，協助他們真正走出大地震造成的陰霾。

失業時怎麼辦

失業在今天，幾乎已是全球性的問題，只是各國失業率的程度有高低不同而已。失業的人通常非常苦悶，因為必須面對兩種損失：一是收入沒有了，只能坐吃山空，不免覺得憂慮；二是心生挫折感，覺得自己很沒有用、很沒有面子，心理上無法平衡。

「學問如逆水行舟，不進則退。」其實不僅做學問如此，對於各行各業的工作也是一樣。特別是在今天科技發展快速的社會，工作上必備的技能，如電腦操作及對資訊網路的瞭解，一旦離開職場一段時間，可能就會生疏，也就更不利於尋找新工作，更容易被時代的大環境淘汰。所以許多人在失業後，由於職位的陞遷中斷，職能的技巧也日漸退步，情緒便陷入憂鬱和無力感中。

人在失業時是痛苦的，失業者應該如何安身立命？我建議可以先休息一段時間，到想去的地方走一走、把想看的書看一看、與想念的朋友見見面，或者把有興趣的計畫，趁這段時間以悠閒的心情，好好完成。我就知道曾經有人，

在失業期間到圖書館看書，利用這段難得的閒暇做有系統的閱讀；也有人趁這個工作上的空檔，努力於學佛和禪修，當作精進於精神修養的充電時段。

如果現實生活沒有問題，則不妨把失業當成提早退休，力行最簡樸的生活。在衣食住行方面處處節省，利用空閒的時間，到非營利事業團體做義工。當義工還是會碰到挫折，但會有成長。目前法鼓山為義工安排有專業課程，讓義工在觀念、技術和人際關係處理上都有成長。因此，當義工也可視為失業時身心安頓的方法。雖然未必要失業了才來當義工，我們的許多義工，並不是由於失業，而是為了奉獻。

或者，也可以重回學校學習。不過讀書也要付學費，如果還付得起學費，就去讀讀書吧！多學會一種專業，或者多一個學位，對於再出發找工作，自然會多一些機會。景氣變差以後，職場上更喜歡用雙學位及多學位的人才。

如果失業之後真的沒有錢，那就要考慮過更簡樸、務實的生活了。然而有些人放不下身段，恐怕才是找不到新工作的原因。擁有博士學位、曾是老闆、經理的人，去當小弟或雜工，乃至撿垃圾、做清道夫也沒有什麼丟臉，工作即是工作，只要不偷、不搶、不做壞事，都是好工作。學以致用、

適才適任是平常時期的想法；在高失業率的情況下，有什麼工作能就先做，騎著一匹馬去找千里馬，才是最務實的生活智慧。

就像美國紐約有一對姐妹，她們大學畢業後失業，於是一方面讀研究所，一方面在紐約曼哈頓的富豪家當褓姆。兩個女孩年紀輕、學歷高，很受雇主歡迎，不但解決失業問題，還把當褓姆的過程與經驗寫成書，那本書後來還上了暢銷書排行榜。這個故事正好說明了，萬一遇到失業，如果能夠面對事實，善加運用，便是人生旅程中的大好轉捩點；幸與不幸，沒有一定，但看如何因應處理。

當被癌症撞上時怎麼辦

生存在現代社會的人類，罹患癌症的可能性相當高，因此每個人都要有被撞上的心理準備和高度警覺。這不是觸人霉頭，而是先有居安思危的心防，才能臨危不亂。不過，也不必杞人憂天，過多的擔心和焦慮，只會降低身體的免疫力，有礙健康。致癌的原因很多，有些也尚不明確，應該定期作身體健康檢查，以便及早發現，及早治療。平時則應保持飲食正常、作息正常、心情平穩，加上禪修等的精神修養，罹癌的可能性會減少一些。

一旦罹患癌症時，該怎麼辦？只有面對事實，積極治療，試著放鬆自己的身心來面對，並且接受癌症的事實。如果可以做到這一點，病人就會比較輕鬆，也不會讓家人陷於恐慌悲苦的絕境中。我經常勸勉罹患重症的病人：「把病交給醫生，把命交給佛菩薩（或者是自己的宗教信仰），如此一來，自己就是沒有事的健康人。」而且我會鼓勵發現患了癌症的人，想做什麼有意義的事、想學什麼有興趣的東西，就去做、就去學吧，只要不太勉強自己的體力。

曾經有一位篤信佛教的醫師罹患了癌症，他不但沒有因此而消沉，反而把身上的癌細胞稱為「癌菩薩」。意思是說，罹患癌症反而幫助他更積極地修行菩薩道，培養出更深厚的慈悲心與智慧心來。因為他在接受化療的過程中，深刻體會病痛的苦，因而生起慈悲心，治療後當他回到工作崗位上，便以無我的慈悲心看護所有的病患，一改他原本浮躁的脾氣，變得溫柔友善，樂意主動呵護病人。

罹患癌症本不是件好事，若從正向的角度來看待，也可以善用患病的機會來自利利人。為什麼這麼說？因為能夠提前預知死亡，所以可以在有限的生命裡，多做自我淨化的工夫。人的一生之中，說的好話通常不多，做的好事也不多，卻還覺得自己是個好人，但在患病的過程中，病人的人生觀多半會改變，態度會轉化，心靈會變得澄淨- 雖然身體患病，但是人的素質卻提昇了。何況罹患癌症，縱然已被醫生告知要準備後事，只要不怕死亡，也不等待死亡，說不定還有奇蹟出現。所以有不少人都說感謝癌菩薩使他們懂得人生，也度他們進了佛門。

但這並不表示我們要樂於罹患癌症，而是勸勉癌症患者及病人的家屬，應當做這樣的正面思考。對家屬來說，既然家中有人生病已是事實，就要坦然地接受它，除了細心照顧，自己不要也跟著急壞了、累壞了。

生老病死是人生的四大苦事，平時卻很少意會得到，如果不得已罹患了癌症，或家裡有人罹患了癌症，雖是大不幸事，但不妨就把它看作是現身說法的菩薩吧！癌是菩薩，患者是菩薩，是在共同宣說「苦聖諦」的無上佛法。要處理、要治療、但不用怨怒憤恨，不必憂悲苦惱。

人間世 123

生活的指引

紓解壓力的法寶

我有一位信徒的親人因欠下龐大債務逃往海外，他卻因為資財是和那位親人共有的，債主便將他的積蓄、家當都搜括一空，同時他也被限制出境。由於他的公司關了、房子沒了，他只好幫別人做工，但不論他到哪裡工作，總是被債主發現，並拿他的工資來抵扣債務。後來他來找我訴苦說：「師父，我已經走投無路，那個人太可惡了，我想殺了他，然後自殺。」我勸他說：「你殺掉他就是殺人，如果再自殺，就殺了兩個人。」

他會有這種想法是出於無奈，因為那筆債務可能到死都還不完。還好他有朋友收容，三餐也有著落，於是我告訴他，還有這些就很萬幸了，同時以「面對它、接受它、處理它、放下它」這四它的心來開導。如今他的問題雖然仍未解決，但也已平安生活了好幾年。

通常人在稍微懂事後就有壓力感，有的人抗壓性很強，能把壓力當成鍛鍊，但這種人很少。另一種人懂得化解壓力，讓頭腦沉澱後再出發，

或是與有智慧的朋友談談話，彼此激盪出解決的辦法。也有人互相發牢騷，或更等而下之的就是跑去狂歡、喝酒，心理的壓力可能獲得一時的紓解；但這是麻醉，酒醒後壓力又回來了。

最好的辦法，是用正確的觀念疏導，不要抗壓，應該要減壓，將壓力化為無形，就像太極拳的四兩撥千斤，利用輕微的力量，借力使力，讓千斤般的壓力自然消失，「以虛待實、以無待有」，既然自己是虛、是無，對方是實是有，壓力便自然化解。

實際的做法是什麼呢？就是要面對它、接受它、處理它、放下它。發生任何狀況，必須去面對；遇到任何危機的壓力，不能逃避，不要裝做不知道；然後運用我們的各種資源，包括智慧、經驗、技術、體能、時間、財物及社會關係等，盡力處理；有的人資源豐富，有的人資源有限，有些問題容易解決，有的狀況在處理之後，還是解決不了。就算問題解決不了，至少還留有一條命，所以我們必須學習放下心中的無奈感，不要耿耿於懷，不要為這些事垂頭喪氣、抬不起頭，不要以為因此就做不了人，老是活在悔恨之中。

心煩事雜時容易出錯、容易氣急敗壞，遇到這種狀況時，

靜坐是最好的法寶。每天只要靜坐五至十分鐘，頭腦就能沉澱下來；頭腦休息，便可減少心理的壓力，輕鬆面對煩躁的狀況。同時，也要放開心胸，靜觀世間萬象，壓力便找不到自己。

總而言之，遇到壓力大時，千萬不要走上絕路，不要毫無頭緒地想著「完蛋了！完蛋了！」要告訴自己：「天無絕人之路」，縱然天塌下來，總有辦法解決。

如何種植福田

有一回釋迦牟尼佛向一位農夫托鉢，農夫卻對佛陀說：「我耕田種穀，所以有飯吃；你不耕田種穀，何以要飯吃？」

佛陀說：「我也耕田種穀，我是在所有的眾生心中種田，播下善種子，善根會發芽茁壯；而你布施給我，就像是在種福德田，當我度眾生時，你的供養便在其中。」

有些人為求五福臨門而求神拜佛，認為三妻四妾、兒孫滿堂、華廈百間、良田千畝就是福；其實如果有福而不惜福，只是享福揮霍，這是浪費自己的福報，福享盡就沒了。從佛教的觀點，對福報有四種態度：惜福、知福、培福及種福。知足常樂，稱為知福；需要的東西夠用就好，不浪費，這是惜福；福報不足的人繼續培福；沒有福報的人努力種福。

福少的人，雖然自己擁有的資源少，但也能造福。布施一毛錢，隨喜一句美言、一句關愛的話、一個同情的安慰，都是在造福；

所以即使在窮途末路的時候，多說感恩、感謝的話，這也是種福田；看到別人做好事心生歡喜，心裡沒有忌妒，也是種福田。因此，種福田不在於錢多錢少，有錢沒錢，有勢沒勢，力量大力量小，凡是能給人方便、給人無畏、給人安慰，都是在種福田。

一般人認為自己所擁有的，都是憑自己的資本、頭腦、雙手、血緣關係、社會關係，以及身分的人際關係獲得的，所以應該是自己的福報，沒有理由要和別人分享；他們認為所擁有的是憑自己本領賺的，別人沒有本領是活該。會有這樣想法的人，多半不知培福、種福，一旦福報享盡，便是無福的人，所以有「富貴不過三代」之說。有力量的人，應該藉此來照顧他人，照顧一個也好，照顧兩個也好，除了被照顧的人會感謝你，你也會因此得到福報。

從另一個角度來看，從我們出生以後，不論付出的是智慧或勞力，其實都極為有限，所擁有的知能、福報，也不是自己一個人創造的，是屬於同時代中的大家所促成的，所以有福的人，應該分享給大家，而不是自己獨享，這才稱為真有福報。如果能體認到，我們所擁有的東西，其實都是社會大眾所共有的，自己是在為大眾管理財富資源，在管理階段應該要讓大家得到福利，這就是種植福田。

有些企業家被員工罵、被員工鬥，老闆們覺得員工很可惡、忘恩負義，

養他們還被欺負，這其實是雙方面的問題。員工可能得寸進尺，不顧老闆的經營成本；老闆也要自我檢討，是不是對員工太過苛刻，給的福利太少。懂得經營的老闆，會厚待員工，體貼老闆的員工，會把工作當做自己的事業。身為老闆的人必須知道，自己是替大家在做管理，要和員工同甘共苦、共患難，有了盈餘則要和員工利益同享；而員工跟經營者之間，也要有生命共同體的觀念，體認唇齒相依、血肉相連的道理。勞資雙方能同甘共苦，為整體社會做出奉獻，這就是合作來種福田的方式。

今天的社會，除了特殊地區的特殊狀況，多半的人都還沒到三餐不繼的地步；所以在知福、惜福的過程中，更要懂得培福及種福。將每月所得做妥善的分配，經營者在不影響營運的範圍內，應該要將一部分財力作為慈善公益之用；一般大眾，在不影響日常生活的原則之下，應該積極投入種福培福的活動，那就是最快樂的事了。

經營婚姻的法寶

根據統計，近幾年台灣的離婚率節節高升，婚外情的問題更是層出不窮，這讓許多人的婚姻狀況亮起紅燈。因此，夫妻如何維繫、經營婚姻關係，已成為一項非常重要的課題。

現今社會，離婚率上升的主要原因有二：一是社會結構的變遷，另一是家庭價值觀的改變。從農業社會轉型為工商業社會之後，原本的生活結構產生巨大變化，現代社會的夫妻，兩人都在外面工作的比率很高，很容易因忙碌奔波於工作而疏於經營彼此的感情，不僅平日很少交談，有的甚至連假日都沒有相聚的機會。這時候如果在工作環境中有談得來的異性，就容易產生相互的傾慕和誘惑，如此便衝擊到婚姻的基礎。

而且過去的農村社會，對「家庭」十分重視，從中國人講求「落葉歸根」的觀念就可看出。但是現代人對家庭價值的體認正逐漸淡薄中，以前的夫妻即使感情不睦，仍會顧慮到親子等家庭結構而不會輕易離婚，

現代人卻可以在親子與夫妻之間，有分別的選擇，也導致婚姻關係愈來愈脆弱。

我曾經遇過一個例子。有一位女士的婚姻亮起紅燈，她說她的先生不體貼、脾氣不好，恰巧這位女士在職場遇到體貼的男同事，就展開了婚外情，因而陷入苦惱，於是來問我該怎麼辦？我告訴她，每個人都有每個人的個性，就好像有人喜歡吃辣，有人喜歡吃甜，妳不能要求對方和自己一模一樣。也就是每個人都有他的優缺點，為了維繫家庭，夫妻之間必須相互尊重、體諒對方，否則任何男女之間的婚姻和感情都難以延續。何況作為一個佛教徒，佛教所說的「不邪淫」是必須遵守的。這位女士後來便回心轉意，和她外遇的對象分手，與先生歸於和好。

站在佛教徒的立場，我認為維繫婚姻關係必須運用兩件法寶，那就是「智慧」和「慈悲」。用智慧化解夫妻間的困難，便是清楚判斷問題的根源所在，千萬不要只因為細微的性格不合、意見分歧而輕言分手。用慈悲的態度愛護、關心另一半，包容、寬恕對方的缺點，肯定並且學習對方的長處，這樣才能使婚姻關係長長久久維繫下去。

過去中國社會對婚姻的觀念是三從四德、夫唱婦隨、嫁雞隨雞，

當然這對女性不公平，也不符合現代社會的價值標準。所以我並不完全反對離婚，但仍希望兩人既然選擇結婚、組成家庭，就不要輕率地離婚，因為這不僅影響夫妻兩人，對雙方的家族和小孩都會造成難以彌補的傷害，也讓社會付出了不安的成本。因此，夫妻間必須運用智慧與慈悲，多一些寬容及體諒，少一些計較及猜疑，以彼此的愛護與關心，來努力經營幸福的婚姻。

邁向家庭和諧之路

由於社會型態的轉變，也影響了傳統的大家庭制度，許多新的小家庭問題，便因而產生。新的家庭問題主要來自於夫妻間思想、性向、性格、認知角度的不同、生活習慣的差異等；乃至於心力、體力等的不同，婚後便容易出現溝通不良的情況。

夫妻間容易有隔閡，親子之間也有代溝。父母和孩子在一起的時間減少，孩子年幼時送去托兒所，或交由褓姆照顧，父母則在職場上賣力工作。親子關係的疏離，已成為現代小家庭中的常態，現代人已經無法回到過去的大家庭生活了。

所以，現代家庭和諧的維繫之道，就顯得格外重要。先說最容易有紛爭的婆媳之間，通常婆婆都希望媳婦像自己的女兒般乖巧，或符合自己心目中理想的標準。但每個人的標準不同，為人媳婦者固然應盡可能體貼孝順婆婆，不過她仍是別人的女兒，所以婆婆對媳婦應該要多體惜、多包容。

此外，兒子既已結婚，就交給媳婦照顧了，不要一天到晚嘀嘀咕咕，

要求兒子應該這樣、應該那樣。兒子成家之後，最好讓小倆口有自己的天地，當他們回家探望父母時，大家很歡喜地相處，若能如此，親子間就會減少很多糾紛。

至於夫妻之間，不要將對方視為自己的財產，而要視為共同相攜而行的伴侶。在情感上可以將對方當成自己的另一半，可是不能要求對方凡事都要順從自己；如果要求對方以自己的想法思考，以自己的方式做事，強求對方變成自己的化身，這樣是不公平、不合理的。應該讓對方回歸他自己，依各自的性格、方式做事，同時尊重彼此的想法與習慣，相互都願意做一個配角，學習對方的優點，原諒對方的錯誤。

至於對小孩的照顧，夫妻雙方也該多留心，要多瞭解小孩的心理，知道他們的希望與需求是什麼，當孩子的朋友，做個從旁協助的顧問，而不是一個威權的操控者。孩子從小到長大成人，會產生很多的改變，尤其到了青春期的，是一個重大的轉變期，生理上的成長，會導致心理上的變化，千萬不要指責他們是叛逆。父母親在瞭解這些之後，應當站在孩子的立場幫助他們走過青春期的成長路，引導孩子辨認是非，而不是一味指責孩子不懂是非，如此便能降低親子間的衝突了。

退休生活是另一種風光

凡是在工作上奮鬥過的人，退休雖然是一生中必經的過程，可是有些人一旦退休，在心理及生活上就出現適應不良的狀況。以宗教的觀點來看，人生在世本無所謂得失，人生就是一個接連不斷的起伏過程，如同登山者爬到山頂之後，還是必須下山；上山時欣賞大好風光，下山時也可欣賞另一種風貌。既然必須接受這樣的事實，為什麼不能瀟灑一些呢？

退休是個人對社會責任、對家庭責任的告一個段落，卸下職場的重擔，又可以是一個新階段的開始；若能作如此想，就不會有失落感了。其次必須認知，退休的人並不等於無用的廢物，退休的人也不等於失去人生的價值。因此應該在接近退休年齡之時，做好更上一層樓的準備。

由於醫療保健的進步，現代人能活到七、八十歲已不是難事，從一般退休者的六十五歲算起，還有五至十五年的光陰。孔子說「七十而從心所欲」，七十歲之後，乃是人生的黃金歲月，不要說成是黃昏歲月，應該要好好享用。

如果身心條件還好，可以開創事業的第二春，例如從事社會公益慈善工作的服務，或是從宗教的信仰和實踐中自利利人，也可以發展文藝、運動、旅遊等的興趣。有些人在退休後才開始念大學，參加讀書會，有些人則在退休後開始學佛參禪、學畫畫、雕塑、書法、練拳等，這些都是能讓老年人身心健康、安定、踏實的活動。

但是人生的終點站一定會到來，因此退休的人，應該早些開始有宗教生活的修養日課。雖然說不論是在人生的哪個階段，都需要有宗教信仰，但對於退休之後的人，信仰更顯得重要。有宗教信仰的人，最好也要安排宗教生活，所謂宗教生活，包括每天晨昏誦經祈禱，定期到寺院禮佛共修或上教堂做禮拜彌撒等。尤其退休後的人，這樣的宗教生活最好要多安排，例如學佛的人每天要做固定的課誦，每個月要安排一些時段參加宗教的團體活動，每年要安排某些時段在寺院裡精進修行及做義工。尚未退休之前，時間很難控制；退休之後沒有事業上的束縛，時間比較容易安排，因此可以多參加念佛、禪修、誦經、抄經、弘法、助念、關懷以及宗教服務等活動。

宗教上的修行有相當的用處，它是對生命的一種體驗，有了宗教的生活，面對人生的最後，可以坦然、喜悅地迎接最後一秒鐘的到來；

不再是一種恐怖經驗或末日來臨，而是另一個希望的開始，讓生命再度升起安全感，這種觀念一定要透過宗教生活才能體會。尤其佛教徒相信，只要平時的信願行具足，臨終時必感諸佛菩薩的接引，那不是生命的終結，而是無限的延伸，還不歡喜嗎？

人世間的環境只是一段旅途，當我們走完這個階段後，就是另一個菩薩道階段的開始。這些都是藉由宗教信仰、宗教生活的體驗，為退休後的生命注入新希望的力量。

成為「是」的父母

「天下無不是的父母」，現代人需要好好反省這句話的意涵。孟子說：「不孝有三，無後為大。」意思是指養育、照顧自己的後代很重要；另有一句話說：「養不教，父之過。」則是強調父母對兒女的慈愛、培養和教育是很重要的，如果不好好教育下一代，父母親是有過失的。

在中國古代的祭祖典禮上，長輩甚至讓年齡最小的兒孫坐在祖先的位子上，被當成祖宗祭祀，稱為「立屍」，意指對兒孫的培養就是對祖宗的回報。因此，現代孝道的精神，並不是單方面要求兒女對父母的孝敬，而是父母也要付出對兒女的關懷；只有這樣才能心無愧疚地說「天下無不是的父母」。

然而很多現代人，在生完孩子後，就交給媒姆照顧，無暇親自教養，這是未盡父母全責；盡責的父母除了給養孩子，還要以愛心照顧、培養親子感情，從潛移默化中陪孩子成長。時下有些父母，原本不想生孩子，不小心懷孕有了孩子，只好勉強養育，潛意識中認為孩子是個累贅，更不用說真心疼愛了。

也有家長因為自身的精神或心理有問題，或是生活及家庭有問題，因而棄嬰、虐童，甚至凌虐致死的新聞也時有聽聞。所以說現代社會中，很多的父母不像父母。

當然絕大多數的現代父母，還是把小孩當成寶貝來疼愛的。根據統計，把一個小孩栽培到大學畢業，光是費用就需要數百萬元甚至上千萬元，負擔相當沉重。也有的父母為了籌措小孩的教育費、生活費、醫療費等，只好到處兼差拚命工作，結果缺少時間陪伴小孩，使得孩子感覺不到親情的溫暖。而且現在多半的家庭，都認為孩子不能輸在人生的起跑點上，所以除了上學之外，假日及晚間都要送去補習學科及才藝，不但小孩很累，父母也很累。可見得要成為「是」的現代父母，真是很不容易。

因此，結婚後有計畫的生男育女是應該的，如何栽培孩子，也應該有計畫，例如分多少時間給孩子，賺多少錢供孩子做生活費及學費。然後別忘了古語所說：「兒孫自有兒孫福」，不必為了孩子的成家立業操太多的心，要留多少錢給兒孫，那是沒有底的，所以也是沒有必要的。盡心盡力把孩子帶大，以身作則當孩子的榜樣，為孩子作參考性的規勸勉勵，和他們做朋友，但不需要幫孩子安排他們的人生，庶幾可以算作「是」的現代父母了。

健康的工作態度

人類為了生存活口，必須賺取活命的衣食，農耕時代的人類，日出而做、日落而息，就是為了生活。遊牧民族逐水草而居，跋山涉水，畜牧牛羊，都是為了生活。現代人上班下班，勞心勞力，還是為了生活。

由此可知，工作的基本目的，就是在於糊口，為了取得衣食住行教育醫療等，所以大家需要有工作。現代人的工作類型很多，古代中國有三百六十行之說，現代人有千萬行業，其共通點都是在證明，要付出辛勞才能生活。

如果說工作是為了生活，其實，要生活就必須工作，但工作則未必是為了要拿薪水。很多地方的義工，或稱志工，沒有拿薪水，卻也工作得很忙碌，我們不能說他們沒工作，他們只是在做沒有拿薪水的工作。如果希望生活得快樂，縱然是為了薪水，也不要時時刻刻在算計，工作一小時可以拿多少錢？錢少工作多划不划算？與其他人的工作量比較，自己是不是吃虧了？領一樣的薪水，自己的工作是否比他人更加忙碌？若不從「工作就是工作」這個角度出發，無論做什麼，

工作一定都不會快樂。

健康的工作態度，不僅是為了薪水而已，除了是為生活，更是為了服務他人，奉獻社會，使社會進步，也使自己的生命品質成長。工作的質量和薪水的多寡，不一定能成正比，唯有好好運用工作的機會及工作的環境，讓自己成長，也使他人受益，自利利人，工作才會愉快。

如果把工作當作為社會大眾提供的奉獻，便是透過工作而將個人和社會大眾結合在一起，甚至也與現前的環境及未來的歷史，結合在一起了，這便是化自私的小我為無私的大我。如果能達到這種地步，你的人格，便與宗教家及哲學家的層次相當了。

新時代的工作態度

在過去的農業社會，因為交通工具不發達，從鄉間到城裡走一趟，往往得花很長的時間，更別說是遠赴異國了。然而對現代人來說，縱橫、跨越、往返於地球上的任何兩個端點，早就變成簡單而且稀鬆平常的事了。好比台灣與紐約兩地，有時候我甚至覺得美東的紐約比台灣的高雄還近一些，因為我平均一年去高雄一趟，去紐約則至少兩次。因為往返頻繁，對空間的距離感便縮短了。

同樣地，我們每天接觸到的人、事以及資訊的數量，是非常驚人的，所以現代人的時間感也變短促了。例如，台灣每天約有幾百本新書問世，全世界每天出版的新書數量，更是難以估算。莊子曾說：「生有涯，知無涯」，相較於古代人，現代人要學習的知識就更多了，怎麼學也學不完。資訊擁塞，知識爆炸，相對於我們所擁有的時間，就顯得格外短缺了。

因此，現代社會中出現了許多身兼數職的人；有能力的人，一個人可以兼任數項職務，時間當然不夠用。在時間不夠用的情況下，

還非得在限期之內完成職份內的工作，當然就會緊張。有些人白天做不完的工作，下班以後還得帶回家做，而明天一早起來，又有新的進度要趕。在這麼忙碌的工作中，如果不擅於支配時間，不懂得調整自己的心情與心態，就很容易害病。面對繁重的工作，最好是練習著「要趕不要急，要忙不要亂，要鬆不要緊」。

我自己也是非常忙碌的人，我的經驗是：「要趕不要急」。工作要趕，但是心不要急。心一急，身體一定跟著緊張；身體一緊張，就會影響到工作效率，不僅工作品質不好，對身體健康也不好。忙，沒有什麼關係，但是「要忙不要亂」，如果急急忙忙地趕工作，很可能因忙亂而造成錯失。

如何才能不急不亂？那就得練習著「要鬆不要緊」，便是要使身體放鬆，平常可以練習著讓自己的臉部肌肉、眼球以及小腹放鬆。如果眼球無法放鬆，臉部肌肉一緊，小腹就會跟著緊；長時間下來，就會感到身心疲憊，做事容易疏漏，也容易生病了。隨時隨地練習著讓自己作幾分鐘的休息是很重要的，在辦公室也好，在交通工具上也好，只要一有時間，就要掌握機會練習將身體放鬆，這是小小的休息；如果更進一步，練習著隨時可以睡著，隨時可以醒來，哪怕只有三兩分鐘也很有用。許多大忙人都必須練成這個本領。

人必須認真工作，卻不要變成工作狂。所謂工作狂，就是有工作的時候拚命做；沒工作的時候覺得無聊，非得多找事情來做不可，把自己逼得非常忙碌，才能過日子。實際上這是因為心不能安頓，由於無處安心，所以要找工作來填補空虛。

如果把工作當成是一種奉獻的機會，是一種藝術的把玩，是一種生命的欣賞，就能在輕鬆的身心狀態下，把工作做好了。

不要在起跑點上把孩子絆倒了

由於工商業社會的競爭激烈，使得許多父母存有「不要讓孩子輸在起跑點上」的想法，總是望子成龍、望女成鳳，希望孩子能比自己有出息，長大之後能夠出人頭地，青出於藍而勝於藍，擁有成功而且令人羨慕的美好的人生。

但在現實生活中，孩子卻未必都能成為父母預期中想塑造的那條龍或那隻鳳；甚至由於父母的期望而給孩子太大的壓力，導致親子之間感情的對立。曾經有一位事業有成的父親，為了讓兒子繼承自己的事業，從小就培養他往特定的方向發展。但是這孩子從小叛逆，凡是父親要他學的，他一概沒有興趣，後來還離家出走，四處流浪，成了街友。可喜的是，這孩子並未迷失自己，後來他靠自己的力量，重回學校讀書，也培養出自己的專業。可是跟他父親的關係，卻再也無法改善了，而他的父親很後悔，本來想栽培兒子成龍，結果卻失去了他跟兒子之間的親情。

西方社會的父母對孩子的成長，通常抱持另外一種態度。

我有一位西方弟子，在小孩五歲時，慎重地為孩子選擇了一所幼稚園。他挑選的是不教讀書的幼稚園，不會整天逼著孩子記單字、讀書、背書，而是陪著小孩玩各種各樣有趣的玩具和遊戲。孩子在幼稚園天天玩得很快樂，也學會很多東西，到了上小學後，便成了一名資優生。

今天台灣的許多父母，為了不讓孩子輸在起跑點上，為小孩安排過多的學習課程，每天學校的課業已經夠多了，放學回家及週末假日，還要送他們到各種補習班和才藝班，結果父母花錢又耗神，苦了孩子卻未必有多大用處。做父母的應該盡量不要給孩子過多的壓力，應該讓他們自然而然走出一條路來。

我知道有一位年輕的女鋼琴家，從小就對音樂展現特殊的天賦。她的父親是位音樂老師，只為她買了一架鋼琴，並沒有急著同時送她去學其他樂器，而是默默觀察她對勤練鋼琴的興趣。結果這孩子在十幾歲時，一舉奪得國際音樂比賽的大獎，站上了國際舞台。這是一個很好的例子，對於孩子的前途，須有對的環境，適當的天資，自發的興趣，加上勤奮專心的努力。

身為父母的人應該謹記，不要在起跑點上，把孩子給絆倒了！起跑點並沒有所謂的輸贏，只是一個摸索、一個開始，不要把這個點看得太嚴肅。

在兒童期培養孩子的興趣，瞭解孩子的天資及性向，再提供一個對的環境，其他的就毋須斤斤計較起跑點上的得失了；否則盲操瞎練，只會在起跑點上把孩子絆倒而已。

當然，只有少數的孩子，自幼便展露某方面優異的天賦及興趣，多數的孩子，不容易看出他們有什麼特殊的資質。有的孩子對什麼東西都好奇，似乎樣樣東西都有興趣；有的孩子看來就是呆呆笨笨的，似乎對任何東西都沒有多大的興趣。這就要靠父母的引導及安排了，從最容易學會的項目安排起，學會了一項，專精了一項，再學第二項；如果第一項學了一陣子不想學，便換第二項；萬一安排任何一項，都不願學，父母就得付出耐心，培養孩子的興趣了。

我認識一個青年畫家，從小喜歡亂塗亂畫，不喜歡讀書識字，使得父母非常失望。結果這孩子長大後卻成了一位知名的暢銷漫畫家，你說他是由誰在起跑點上栽培的呢？

怎樣看待貧富差距

在全球經濟不景氣的低迷狀況之下，台灣社會出現了所謂的「新貧階級」，貧窮儼然已成為國人心中的隱憂。為什麼我們對貧窮如此憂懼？因為貧與病往往相連、貧與困常常分不開，所以「貧病」、「貧困」成了貧窮的寫照。事實上，貧窮不一定是壞事，寒門出狀元，窮人也不一定沒有未來。古今中外，許多影響時代的大人物，多數是從貧困中成長過來的。像我從小就是在清貧的環境中長大，一直到五十多歲，身上經常是沒有錢的，也沒有人願意借錢給我，生活雖困頓，但還是快樂自在地活過來了。

我真慶幸我是出生在二十世紀三〇年代中國大陸的一個貧農家庭，那是一個兵荒馬亂、旱澇不斷的年代，家中經常斷炊缺糧，依照通常人所說的「貧賤夫妻百事哀」，我的父母應該是生活在愁雲慘霧的深處了。可是，也許我的父母已經貧賤慣了，反而不知道要悲哀什麼，倒是常常聽到父母安慰全家大小說：「天有好生之德，地無絕人之路。」多走一步算一步，多活一天算一天，

船到橋頭自然直，好好地努力活下去最重要。憂悲愁苦沒有用，想想辦法最要緊。有啥子辦法？有糧食很好，沒有糧食的話，樹皮、草根、觀音土，也可以果腹！我們家就真的吃過一陣子榆樹花、楊柳葉、茅草針，以及河邊的馬蘭頭、野外到處都有的鵝臥藤；這些原來都是餵豬飼羊的草料，所謂飢不擇食，大家還是吃得開開心心。在那個年頭的農村裡，家家都貧窮，包括極少數的小地主家，由於租糧收不到，生活條件也好不了多少。

所謂：「不患寡而患不均。」意思是指物質貧窮並不是最糟糕的，心不平衡才是痛苦的原因，最大的問題是資源分配不均。從當事人的角度來說，貧與富所造成的階級差距，主要是來自社會地位的評比。窮人與富豪一經比較，便顯出彼此間的差距，這是許多人之所以無法忍受貧窮，甚至盡其一生都在賺取更多錢的原因。因此有人說，資本主義的社會有政治自由、經濟自由、言論自由、宗教自由……，就是沒有貧窮的自由。因為貧窮會讓人失去社會地位，失去親戚朋友，連家人也可能看不起你。這主要是由於大家的心靈貧窮，倒不完全是因為物質生活的貧窮。

台灣近幾年來，由於已有非常多中小企業關門歇業，失業人口大幅激增，

而過去被民間視為理財管道之一的銀行存款，也在趨向零利率化之後，更加深民眾對財產貶值的恐懼，這便是造成新貧階級的主因。

新貧階級的激增，是不是說富豪人家也一併減少了呢？並非如此。部分科技新貴、資訊寵兒與轉型企業，在這一波全球不景氣的風浪中，仍創造了可觀的財富；反倒是中產階級則可能因為被裁員或減薪，而讓原本過著小康生活的家庭，一下子變得捉襟見肘。所以，真正的狀況是「富者自富，貧者自貧」。

如何能夠抑止貧富差距的繼續擴大？我對於此當然是外行，所以不敢置喙，我只以一個宗教師的身分認為，若能促進財富的流通，便可拉近貧富的差距。任何財富的創造，並不是單靠某些個人的能力，而是由整體社會所共同促成，無疑也是整體社會的共同財富。富有的人，是以自己的福份、智慧及專業，為社會經營財富，故應該建立布施的觀念，將財富分享給社會大眾，從事公益的福利及文化等事業，或協助政府共同改善弱勢團體及貧窮者的生活環境，以作為回饋。

不過，人有勤惰、智愚、賢不肖、殘障與健強等的不同，要徹底彌平貧富之間的差距，在現實社會中幾乎是不可能的事。從佛教的觀點來說，造成貧富差異的原因，是與每一個人在過去生中曾否多結眾生善緣有關；

或是菩薩為了示現貧窮相，而以窮人之身於今世之中現身說法。貧窮本身不是罪惡，窮人也不需自卑。如果具有大福報的富人能夠布施，把財富分享給社會大眾，貧富之間的差距或許就能減少一點，社會也會祥和一些，自己的福報也會更加成長一些了。

生命的智慧

原諒的智慧

法鼓山有一位女信眾在榮民總醫院工作，有一天她騎著腳踏車在路上被機車撞倒，結果肩胛骨、下巴、腿部都受了傷，傷勢十分嚴重。幸好一位好心的路人幫她將肇事的車輛攔下，並且報警處理。後經警方調查，才發現這位肇事的車主，是無照駕駛的年輕人。但這位信眾並沒有要求他賠償，只請他送她到榮總去接受治療，並且勸導這位年輕人，不要再無照駕駛。

這位年輕人看起來相當乖巧，不但應允了她的要求，同時也聽從她的開導，還到農禪寺皈依三寶，受五戒、菩薩戒，甚至打了禪七。過了一陣子，有一天年輕人告訴她，他需要一筆錢進學校唸書，這位女信眾信以為真的借了他二十萬元，從此之後，這位年輕人就再也沒有出現了。後來這位女信眾跑來找我抱怨，我告訴她：「原諒人不是不好，但是需要有智慧，如果能先瞭解他的背景，或許就會發現他來寺院參加活動的目的不在學佛。」

但是，要有智慧地原諒他人，並不是一件容易的事。

社會上有的人犯錯之後，會表現出很有悔意的樣子，但他並不是真的感到愧疚，他的道歉只是想要尋找第二次傷害人的機會。如果輕易就原諒了他，不但對受害人不公平，被原諒的一方，也會因為沒有得到警惕而繼續傷害他人，並習以為常。不過，大多數人做錯事之後，會打自內心認錯，並且不犯第二次，這種人當然就要給他改過自新的機會。因此，寧可相信犯錯的人有心改過，不要不給他們機會。

另外，當別人犯錯的時候，我們心中不要記恨；反而要記取教訓，感謝能學到一次經驗。記恨只會讓自己心裡受到更多的傷害，一直處於哀怨不平的情境，認為自己受了委屈、不公平，心中常常耿耿於懷，老是惦記著「對方欺負我」。不能釋懷是痛苦的事，明知痛苦，何不放下！

因此，面對別人的過錯，不要以怨恨心去報復，或是心懷要對方接受懲罰的念頭；而是要以智慧找出一個能使對方受到制衡的方法，這是讓他知道自己做錯了事，必須付出代價。給予原諒，也是給予教育的一種方法，藉此機會不但可以改變犯錯者的人品，也可以改變犯錯者和別人相處的心態，使犯錯者受到感動而引發自我約束的動力，這才是有智慧的原諒。

曾經有社會大眾針對在校園連續強暴女生的「華岡之狼」，

是否應該獲得假釋，讓他回到學校就讀的問題，引起廣泛的討論。我們的社會當然應該給他改過自新的機會，不過，那些受過他侵害的人，會怎麼看待呢？回到學校之後，同學們怎麼看待他呢？「華岡之狼」所牽涉的是心理問題、生理問題、家庭問題以及社會問題，這些都是有待處理的問題。因此在他回到校園之前，必須採取妥善的措施和準備，才會對他有幫助，也才能使社會得到平安；否則對社會、對當事人都不一定是好的。

如何看待「只在乎曾經擁有」

電視上曾經流行一句廣告詞：「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。」這句話似乎給人很樂觀的感覺，但其實也暗藏了灰暗的一面，那就是成為「今朝有酒今朝醉」的享樂主義，是非常不負責任的心態。

從正面來看，天長地久是一般人的希望，也是古老的哲學思想，認為天與地是有始無終的、是永恆常住的，卻不知道天地本身也是無常的。「天」原是非常抽象的，乃是形式上的存在，若就有形而具體的天體來說，太空中的銀河、星辰就是天；一般人所接觸到的天，則是指自然界的現象，例如寒、熱、冷、暖、陰、晴等，是天氣的常態。但是春夏秋冬在變化，風雲雨露也在變動，這就是無常；天在變，地也在變。所謂滄海變桑田、桑田變滄海，高山變大海、大海變高山。既然天地萬物都不斷地在變，天長地久的期望，根本是不存在的。

那麼，暫時能擁有的究竟是什麼？通常人們想到的是美眷、兒孫、物質、財富、名位、權勢，以這些來代表幸福快樂與成功。但是，擁有了這些東西，

也會產生變化，擁有一段時間之後也會消失。此外，所擁有的東西，不見得都是美好的，譬如，颱風正在侵襲的時候，你可以說擁有一個颱風；正在地震的時候，可以說擁有一場地震，因此，擁有也可能即是苦難。

前一陣子有人告訴我，他很慶幸在去年捐款給我們法鼓山，假如當時未把那筆錢捐出來，現在也不是他的了，因為他的股票都在最近一年內賠光了。他曾經擁有很多錢，捐出的當時，雖然少了些資產，但是，內心卻有了滿足與歡喜。因此做這件好事，並沒有讓他失去什麼。所以說物質只能暫時擁有，而精神上的擁有，則可以保持長久。

很多人在當了官之後來找我，我經常跟他們說，當官之後要多制定便民政策，官位的變動是很快的，但是你所做的好事，會留下來惠及後代。事實上不論是當官、做生意，只要在你的職務上留下功績，縱使職位會隨環境變動，但是你對這個社會的幫助、貢獻、成長，卻可以流傳長遠。抱持這種觀念，人們就不會產生「今朝有酒今朝醉」的想法了。

互信的建立

人與人之間的互信，建立在誠懇的基礎上，有誠意才能得到別人的信任。無法彼此互信的人們，為了保護自己，不得不懷疑別人會用什麼樣的方式來傷害自己。尤其現代的工商業社會，只要一牽涉到利害關係，包括金錢利益、地位名望、男女感情等的爭奪之時，為了保護自己，無不時時提防別人、處處懷疑別人。

偏偏人很善忘多變，幾天前被人欺騙後還很生氣，今天他給你吃幾塊糖，你又覺得這個人不錯，心想可能是自己弄錯了，又與這個人和好。但這幾塊糖可能是誘餌，讓你再次上當。這種多變的人到處都有，防不勝防。這樣說來，在現代社會中想要建立互信的習慣與風氣，似乎很悲觀。

其實倒也不必悲觀，只要我們不期望得到非份的利益，別人怎麼講、怎麼說、怎麼玩，我們都不會受騙，也就不會損失。金光黨專門針對人們喜歡占便宜的心理而行騙，只要有非份之想的人，就會受到欺騙。就像是修行禪定的人，

如果希望很快能得到神通、感應，就很容易招致奇怪的身心反應，甚至引來鬼靈附身，靈體把你當成媒介來控制；如果你的心無所求，放下自私心、執著心，用這種態度修行就會百邪不侵。

雖然目前社會上很多人不可靠，但也不用太過擔心，自己仍要以誠待人。誠懇不是傻瓜，坦承的意思是不要欺騙，但也不需要把自己的全部告訴不相干的別人，人家想知道的，你能說多少就說多少。例如每到選舉的時候，我絕不會表達我的政治立場，人們問我投票給誰，我不會說，也不會主動向任何一位候選人表白。

保密不是不坦承，坦承的意思是不欺騙。以我而言，我不會告訴對方假的訊息，真訊息能告訴對方的，我就說，不能說的，就不說。這讓人覺得跟我相處是很平安的，至少認為跟我相處，我不會傷害他。不管對方是否讓人信任，至少我們要做到讓人信任，如果每個人都能這麼做，就不會有人受害，也不會有機會讓人害人，彼此間的互信就很容易建立起來了。

理直氣「和」

近來發生許多的社會事件，都是由於當事人的情緒失控，而鑄成了大錯，令人感到相當惋惜。其實每個人都會「生氣」，但表現方式不同，有些人生氣時悶悶不樂、有些人變得脾氣暴躁、也有人選擇訴之以暴力，結果是自害害人，也造成了社會的不安。

生氣真的很不好。從身體來看，因為不如意而生氣，血液會很快的往腦部衝，危害健康；由於情緒失控，於是非理性的言語、粗暴的肢體動作就會出現，結果傷了人，更傷了自己。因此「氣」還是少生為妙。

古人說：「和氣生財」，這裡的「財」，除了物質上的財產，尚有精神上的財產。很多人因為常常生氣、情緒失控，不僅賠上身體的健康，精神的損失更多。所以要隨時保持「理直氣和」的習慣，不要相信俗話說的「理直氣壯」，否則就會有生不完的氣了。

只要是人，都難免會生氣。以我個人為例，當我遇到弟子做錯事，

或見到他人犯了很嚴重的錯誤時，也會有生氣的感覺出現；但我不會生氣到讓自己痛苦，更不會讓對方感受到我的情緒失控。想要情緒拿捏得恰到好處，這便需要用智慧來化解，用修養來消融。

一旦生氣而控制不住的時候該怎麼辦呢？我的建議是，如果在生氣前已經感覺有預兆時，佛教徒的做法是口中多念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」來尋求心情的平靜；若是非佛教徒或一般人，可以調節自己的呼吸來緩和情緒。如果是突然控制不住而生了氣、動了怒，最好能馬上想到和自己有衝突的對方，一定也有他的原因，轉而以慈悲心看待他，向他說對不起，不論對方是妻子、丈夫、孩子、朋友、工作夥伴等，都應該如此。

曾經有一個例子，有位媽媽心情不好，又聽到自己的孩子不停地叫「媽媽」，使得她心情更煩，就打了孩子一巴掌；當孩子難過得正要哭的時候，媽媽突然覺得自己不對，馬上向孩子說：「對不起！剛才媽媽情緒失控，不是故意的。」這個孩子也很有趣地回答說：「那以後可以打輕一點嘛！」可見得自覺性的自制，能夠適時化解衝突和對立。試想，如果這位媽媽沒有向小孩道歉的話，在孩子幼小的心靈中，會造成多大的創傷，可能一輩子都不容易平撫。

面對生氣，要學會「反觀自照」，也就是照一照自己的心念，問一問自己為什麼要生氣？一旦常常照這面反省的鏡子，就會發現，根本是可以不用生氣的。很多人把小事當大事，其實，天下根本沒有事- 沒有大事，沒有小事，更沒有需要生氣的事。

生活的意義及生命的價值

大多數的人，並不明瞭生活的意義與生命的價值。一般人在小的時候渾渾噩噩；長大之後結婚生子，成家立業；然後孩子長大了，自己退休了，便等待老死。另外有一些人，從小就立志，長大後要當大人物，要賺大把的錢。

有些聰明人懂得規畫自己的生涯，他們在有了人生閱歷之後，便確立好將來的生活方向。譬如說五十歲的人，希望未來的十年能夠做些什麼；到了六十歲，如果身體還健康，又為自己規畫另一個十年計畫，但是人生的意義與價值何在，卻仍舊不太清楚。這些人懂得如何安排自己的生活，卻不曉得生活的意義及生命的價值在哪裡。

生活的意義在於自我的成長，生命的價值在於與他人分享。生活是個人的成長，生命是個人與群體、個人與歷史關係的互動。個人的成長，在於安身立命、培養人格、奠定自己立身處世的道德規範；生命的分享，在於社會責任及歷史責任的承擔和延伸。因此，生活的規範有限，生命的價值無限。

生活的意義，不僅是肉體的生存，更在於心靈的成長。成長的過程起伏伏，不是金錢數字所能衡量，有形的物質層面和無形的精神層面，不一定成正比。當一個人的人格墮落之時，也可能正是他的財富權勢快速增加之時，當一個人的人格昇華之時，他的生命價值就相對提高。

人的價值，往往在人際互動之時彰顯出來。人際互動有兩種，一個是「接受」，另一個是「付出」。接受是受報，付出也是受報，但受報是被動的，感覺上似乎是身不由己，如果換個角度思考，把它當成是主動的還願，那就是心甘情願的了。接受的項目包括接受親屬、接受老闆與部屬、接受技能及智能的培育，從生存的環境、人類的歷史，接受各種各樣的資源。接受不是壞事，人際間的互動關係，很多時候就是建立在接受上。

至於付出，可以是痛苦的，也可以是愉悅的，付出自己擁有的智能、時間、技術，及各式各樣的財物資源、社會資源，因為付出，而顯現出生活有意義、生命有價值。但有時候我們必須因付出而接受飽嚙痛苦的經驗，這時不要沮喪，想想我們總會在不經意間傷害別人，或許已經事過境遷，但我們必須為此付出代價，這種付出雖然痛苦，卻能使生活更充實，生命更豐富。因此，

人間世 166

當我們遇到不如意的付出時，不妨把它看作是過去生中所許的悲願，是主動的不是被動的，便可將這種痛苦轉化為快樂。正像是父母為兒女做數十年的牛馬，都覺得是樂在其中的事。

如何不生氣

現代人強調EQ的培養，其實EQ就是情緒管理的人品修養。有些人外表看似平靜，但內心卻充滿矛盾與掙扎；有的人在公開場合脾氣很好，但是回到家後，就將內心的怨怒完全發洩出來；有些人為了達成某種目的，在某些場合中表現得文質彬彬，一旦目的得逞就原形畢露。

這些表面和善的人，比起無法控制脾氣的人還危險，因為他們藉由外在的偽裝，掩蓋內心的矛盾衝突；有些人甚至可以將惡意邪念隱藏許多年，一旦他們所要謀取的東西到手之後，就立刻翻臉，變成了另一個人。反倒是那些心直口快的人，比較不可怕，和他們相處也不一定有衝突；這種人的煩惱通常不會很多，反而是那些偽裝壓抑私欲的人，煩惱比較多。

不過，這並非鼓勵大家直接將情緒寫在臉上，或遇到不滿時便立即表達出來。心直口快、情緒不穩定的人，其實是不適合擔任教育、關懷、公共服務，以及各項領導工作的。因此宗教師、教育界人士、政治人物、

企業家等管理階層人士，更需要做到情緒管理的功課，否則不僅自害，也會害了部屬、家人、親友乃至社會大眾。

然而，情緒穩定並不等於壓抑情緒，尤其現代社會變化快速，競爭激烈，每個人都應該學習如何化解負面的情緒。首先要學習轉變自己的觀念，當有逆境現前時，或在遇到瓶頸時，或在遇到不順遂的挫敗時，不妨告訴自己，在戰場中，擅於用兵的人，不宜輕易動怒；看過武俠小說的人，也都知道，武功高強的人，不會輕易生氣。因此，真正要解決問題，不是光靠發發脾氣、耍耍性子就能完成。如果錯誤在對方，應對他生起憐憫心，哪裡還會生氣；如果錯誤在自己，應該馬上改過，怎麼可以生氣。

但是，僅有不生氣的觀念，還是不夠的，必須輔以方法來練習配合。當發覺自己生氣時，可以把注意力的焦點轉移到自己的呼吸上，欣賞呼吸的感覺，體驗呼吸的進與出，並且告訴自己，即使受到委屈，只要還有一口呼吸，就是享有完整的生命，生命既然尚是完整的，又何苦生氣。

此外，生氣之時，也可以到戶外散散步，或看看窗外的風光，或觀賞一下周遭人事物的或動或靜，都是一幅一幅的畫面，都有一則一則的故事，

不用多少光景，你的氣就消了。

可是有些人是藉由猛喝酒、猛抽菸、睡悶覺來躲避情緒的衝擊，但是當你醒來之後，只要一想起受氣之事，痛苦的情緒又很容易復發，所以，那不是解決生氣問題的好辦法。

怎樣才能成功

人如果活在希望中，就能夠產生活力；如果活在絕望中，就很容易失去求生的意志。因此不管有沒有崇高的理想，「希望」是人人都必須有的。

多數人都有夢想、都有企圖心，不過，只有少數人能完成夢想、實現企圖，事與願違者比比皆是。有些人汲汲營營於名利的追求，然而命運捉弄人，意想不到的阻礙卻經常發生，於是便產生了「求不得苦」。佛陀曾說人生有八苦，其中有「求不得苦」與「壞苦」；「求不得苦」很容易明白，至於「壞苦」的意思，是指即使求得自己所想要的東西之後，雖然很歡喜，卻無法永久保有它，這時就會感到煩惱痛苦。得而會失、成而會敗、起而會落，便是壞苦。

曾經，美國有位獲得高額樂透彩金的男子，當記者第二天去採訪他時，他卻開始發愁，因為突然獲得這麼大筆的財富，讓他不知所措，擔心被搶被偷，竟然在攝影機前嚎啕大哭；之後，這個人便憂鬱而死。看來，即使一夜致富大有所得的人，也未必幸福。

能不能成功，可不可以心想事成，獲得自己想要的東西，這跟各人所處的時空環境等條件有關。除了自己的條件與善根福德外，還需要機緣配合；也就是說，過去自己投入的努力及培植的善根福德，只是成功的「因」；想要獲得成功的「果」，仍需要配合時、空、人、事、物的外緣，若有外緣的配合，加上你自身屢世累積的福德為因，便能成功。例如，在需要你的機會中，你恰好出現，便能水到渠成；否則機會在你面前，你還再三猶豫，或者根本弄錯方向、緣木求魚，任憑你怎麼祈求，都是很難如願的。

事實上，在每一個時代中的大多數人，聰明才智都是差不多的，卻是有人幸，有人不幸，成功的關鍵便在於能不能遇到機緣和把握機緣了。

曾經有很多人問：「像聖嚴法師這樣的人是如何培養出來的？」我在我的文章中也一再提及，我在青少年時代錯失很多就學的機會，即使出了家，也曾面臨無人接濟與流浪街頭的困境。能夠走到今天，是因為現在這個時代需要我、環境需要我，而我就把握機緣，配合時代，適應環境的需要，努力奉獻我一己的心力。我從未刻意要培養自己成就一番大事業，因為我知道，如果沒有時空環境的因緣配合，我可能只是一介老死桑下的凡僧而已。

常言人生不如意事十有八九，環境不好、時機不對，走錯了方向、選錯了行業，可能都是成功的障礙。很多因素不是你自己能掌控的，也不是自己能決定的，因此成功的人，並沒有什麼好驕傲的；因為你的成功並不代表你有三頭六臂、有多少能耐，如果不是生長在適當的時空裡，你也不一定會成功。失敗的人也不必氣餒，不需要怨聲載道，應該在工作陷入低潮的時候，好好培養自己，等到機會來臨時，才有東山再起的資糧。而且，就算是一輩子都不能出人頭地，只要生活得身心平安，在自利利人之中度過一生，便是一個成功的人。

如何改掉壞習慣

良好習慣的養成，是從知道什麼是好習慣、什麼是壞習慣開始。所謂好習慣，包括衣食住行等的生活方式、待人接物的應對言行，不失儀態，不讓他人不便，不使他人不舒服，對家人關心，對公共環境愛護，舉手之勞做好環保。從觀念、心理、口頭到肢體動作，都能考慮到自我的品格以及他人的利益，至少不讓他人覺得不舒服，這就是好習慣。

如果將生活安排得亂七八糟，那是對自己的傷害。如果在日常生活中，言行不檢點，吃無吃相、站無站相、坐無坐相，行無行相、臥無臥相；與人相處時粗言惡語，以暴戾之氣對待周遭的人，不愛護公共環境的事物；跟同事相處則妒忌排擠、爭功諉過、懷疑怨恨；或是處理事情毛毛躁躁，不細心、不踏實，沒有自我反省評估的能力，或是根本不想花心思自我檢點，一味地任性放肆，自害害人，便都是壞習慣。

習慣是一種日積月累的態度，是反覆出現同樣的想法、語言、動作。

常常有人對我說：「我是個心直口快的人，做事粗枝大葉，不拘小節，容易在無意間讓別人受到傷害。」我的忠告是：「既然你已經知道自己的缺點，就不要一錯再錯了，應該練習著慢慢改進。」但是願意改掉壞習慣的人很多，有恆心時時檢點、日日改善的人卻不多；所謂積弊成習、積非成是、積習難改。其實，只要發願改善，就可做得到的。

也有人對我說：「師父，對不起，我什麼壞習慣都沒有，就是有點小嗜好，喜歡喝酒抽菸。」他有酒癮、菸癮，除了造成身體的負荷之外，也可能會酒後傷人，二手菸害人，這還不算是壞習慣嗎？但也不用擔心，只要勇於發願，戒酒戒菸，也不是難事。

我曾遇過一個人，他有口吃的毛病，我告訴他：「你可以自我矯正，不要急著一下子想把話說完，自己在家的時候，多練習朗誦，或者也可以安排到學校去上矯正的課程，改掉口吃的毛病是一定辦得到的。」至於我自己，年輕時說話速度非常快，經常有人向我抱怨我說話太快，讓人聽來吃力不舒服，於是我就不斷地練習，一段時間之後就改掉說話太快的習慣了。因此，要改掉一種習慣，決心與毅力相當重要。

有些人出口就是罵人的話，或是不說粗話就開不了口，縱然常常被人譏諷為「狗嘴裡吐不出象牙」也不在乎。對這些人來說，能夠練習著少罵人，少說粗話，就是好習慣。要改掉這種習慣，可以在每次說話之前，先念一句佛號；在想罵人的時候，先做一下深呼吸，感覺自己呼吸的進出，可以讓自己的壞習慣緩和一下。如果發覺自己罵了人，說了粗話時，立即對人致歉、對己慚愧；久而久之，說話粗魯的壞習慣就會改過來了。

要改掉壞習慣，首先要下定決心發願，同時要隨時勉勵自己，以免不留意時老毛病又犯了。這是要付出恆心的，因為壞習慣不是一天養成的，當然也不是兩、三天就可以改掉的。

勿把可敬的對手當做敵人

「對立」不見得是壞事，有時候相反的兩個立場，往往能激發出創意的火花。例如做學問，因為理念不同，彼此腦力激盪，反而能使真理愈辯愈明；即使是商場上，合理的同行競爭，往往能使消費者享受更多的利益。

但是，如果因為對立而產生仇恨，那就不是一個好的狀況了。選舉期間，我們常聽到政治人物說：「這是可敬的對手」，或說某某人是「可怕的對手」，甚至說是「可惡的對手」。在「可敬的對手」之間，兩者雖然相對立，卻不是敵人；在「可惡的對手」之間，就充滿敵意了。對立是一種彼此的立場，而敵對則是「不是你死，就是我亡」。真正有理性、有智慧的人，是沒有敵人的，因為競爭的一方既然是可敬的，怎麼會是敵人？

台灣有兩大知名的高科技大廠：台積電與聯電。有一回我與聯電董事長曹興誠先生見面，我半開玩笑地對曹董事長說：「有人說台積電是你的敵人。」他卻回說：「不，台積電是我可敬的對手。」又一回我遇到一家食品公司的負責人，

請問他與另一家食品公司的關係，他卻苦笑著告訴我說：「那是我的敵公司。」因為他就經營層面來看，客戶有限，多一個競爭者就少了許多行銷的對象。

當一項產品成功開拓新市場後，自然容易吸引其他競爭對手來分食大餅。如果遇到旗鼓相當的競爭者，我們要學會反向思考，要提高產品品質，增加產品種類，競爭力也會隨之提高。而當大餅漸漸變小，也就是自己要考慮進行產業升級的時候了。過去台灣代工商品外銷到海外，如今有愈來愈多其他地區的代工，以更低廉的工資與台灣競爭，消費市場又未見擴大，因此台灣必須從傳統產業轉型進入高科技產業、知識密集的產業。如果各行各業都隨時隨地準備轉型，開發新科技，雖然很辛苦，社會卻因你的辛苦而能日新月異地進步。

面對商場的競爭如此，政治人物之間亦應該如此。曾經有位政治人物說過：「我沒有其他敵人，我的敵人就是我自己。」不把對手當敵人，只要糾正自己的缺點，便能天下無敵，這是相當有智慧的一句話，有智慧者就不見有敵人。激烈的選戰中，如果還能將對方視為「可敬的對手」，這就是充分表現民主的風範。政治人物之間的競爭，不一定要你死我活，而是要彼此互補。

不論是宗教人物、政治人物、各型公眾人物，

以及各行各業各種職位的人士，都該提倡「我沒有敵人」的想法；特別是公眾人物，因為他們的言行，會對追隨者及仰慕者產生巨大的影響，不只是口說沒有敵人，內心也要確實做到沒有敵人。

利人便是利己

在我當小和尚時，有一天廟裡來了一位行腳僧，他病得很重，身旁沒有人照料起居，我師父就告訴我：「有一天你也需要四處去行腳，若是病了也需要有人照顧。」師父的意思是要我去照料那位病和尚，因此在那一陣子，我除了把自己的功課做好之外，也幫忙清洗打理那位行腳僧的衣食、湯藥和大小便器。

剛開始，我覺得這份多出來的工作很討厭，但是後來慢慢得到助人為善的樂趣；而且經過那段時間的磨練，我除了學會照顧他人，也學會如何照顧自己，就這樣，我多了一項看護病人的新技能。

一個人的一生，只要願意奉獻、學習，都是自我成長的機會，這些成長，包括人格的與心理的兩種層面；但是如果不用心，恍恍惚惚過日子，人生很快就在磋跎中逝去。記得在我十來歲時，我的二哥在軋棉花，這種工作很辛苦，需要不停地用腳在機器上踩踏著，因此他希望我也能出力幫忙。當時我還小，只想玩不想幫忙，我二哥就告訴我：「小弟，

在草地上被放養的牛不久就會被人殺來當食物吃，但那些幫農夫辛勤耕田的牛，人們會說牠們是人的伙伴，一直飼養到老而捨不得殺來吃。你要當哪一種牛呢？」被二哥這麼一說，我開始認真幫他工作，一有空就分擔他的辛勞，把幫助二哥的工作當作玩耍，也是很快樂的。

例如我出版生平第一本書，也是肇因於我的好管閒事。本來我在軍中，只需做好本份工作就夠了，但當時有一位法師和一位基督教的牧師大打筆戰，我為了幫那位法師的忙，於是加入戰局，讀了許多書，寫成數萬字；這事件又促成了我日後研究宗教學，寫了一冊《比較宗教學》。透過勤勉的寫作，從此使我的思路更為清明，也練就了一支多產的筆。

很多人抱怨軍中生活乏味，但是我的軍中生活卻相當充實。我把份內的工作做好之外，只要有機會幫助人、服務人時，我也不會錯過，結果自己所得的收穫反而更多。例如，當時我參與軍中刊物的特約採訪工作，雖然別人玩樂時我還得工作，但因為多一份付出，也使我多了一份進步。

身而為人，就要不停地求進步，其方法與原則，不外乎除了做好自己的本業外，也要多參與服務他人的活動。如此不但能調劑生活，同時也能拓展自我的深度及廣度，為自己創造更寬闊的際遇，所以我要說：「利人便是利己」，

從我的人生歷程來看，的確印證了這句話。因此奉勸大家，尤其是年輕人，在努力於本業之餘，也要多多協助他人，多參與公益的活動，自己才會有多層面、多角度的成長。

為自己的人生許一個好願

有一陣子，美國許多著名企業的執行長被質疑做假帳，造成軒然大波。雖然事件發生在美國，但也值得台灣反省，我們是否或多或少也迷失在紙醉金迷的世界裡？難道生命的意義與價值，就是為了賺錢、為了求名位、為了爭權奪勢而不擇手段地明爭暗搶嗎？

多數人都貪愛名利，在追求物質欲望的過程中，渾渾噩噩過日子。尤其台灣社會很容易有一窩蜂的現象，一旦流行什麼東西，許多人都會不加思索地就跟著流行走；無論任何場域，凡是被炒成搶手貨的，大家就會擠破了頭去購買，事實上那些東西，真的適用於每一個人嗎？

既然生而為現代人，就應該要有獨立思考的能力，要用常識去瞭解，要用智慧去判斷，究竟什麼東西是適合自己需要的，什麼東西是可要可不要的，什麼東西是根本不需要的。如果能具備「我要的不一定是別人要的，別人要的不見得是我要的」這種獨立的判斷能力，便不會在現代物欲充斥的環境中迷失了自己。

可是，有許多人就是喜歡跟著大眾瞎起鬨。如果人的一生，只是順從著多數人的時髦，盲從而沒有自主性的判斷能力，生活便成了真造業、活受罪。

究竟我們該怎麼活著，才有意義與價值呢？就佛教徒的立場來說，凡夫來到這個世間，是來受報、是來還債；佛菩薩來到這世間，則是為了發願，為了還願。我們每個人都有數不盡的過去世，也有不可數的未來世在等著我們。過去我們所思、所說、所做的，會影響我們這一輩子，因此有人卑賤有人高貴，有人貧窮有人富裕；我們現在世的所作所為，也將影響未來世的尊卑與貧富，健康及福壽。

如果能從三世因果的角度來看人生，我們就能明白，何以有人可以一帆風順、左右逢源、一生富貴；有人則是歷盡滄桑，到臨終時還是一無所成。有的人埋怨世間的人海浮沉，沒有道理、沒有是非，只有奸詐權謀。若從眼前的狀況來看，確實是無法求得公平的；但若追溯到往世，知道我們也曾經為善為惡，對於今日的種種際遇，應該就能釋懷了。

但什麼才是我們該追求的呢？成為大企業的老闆？成為受人崇拜的明星級人物？成為公司的高階主管？成為有名望的政治人物？還是成為家財億萬的富豪？

我們必須瞭解，人生的真正價值，不是銀行帳戶裡的財富，不是股價的高低多少，不是政商資源的多寡，不是受人崇拜的表象。豈不見到或聽說，有的人曾經名震一時，卻利用這些資源圖利自己，到頭來不但毫無價值可言，甚至帶給社會，帶給自己家人種種負面的後果。所以人生的價值，應該建立在社會生命及歷史生命上，對自己的過去、現在、未來，都能做好本份中事，便能對自己的生命有所交待了。

如何才能夠做得到呢？就請你為自己的人生許一個好願吧！你可以許這樣的好願：「希望我這一生之中，不說謊、不造假、不投機取巧、不損人利己；我願盡份盡責、隨份隨力，使自己健康平安快樂，也使他人健康平安快樂。」

大家都可以成為富翁

所謂富有，多半是指物質金錢的富足。例如美國著名財經雜誌《富比士》，每年都會公布全球富豪的排行統計，主要就是從這些人所擁有的資產財富來排定名次。換句話說，就是以擁有金錢的數量來判斷一個人富有的程度。

早期台灣社會，也曾經歷過貧困的年代，經過數十年經濟的穩定發展，才有今日社會的富裕繁榮。但是物質的財富，真的讓人幸福快樂嗎？事實上，任何一個年代，都會使人感覺幸福或不幸福、快樂及不快樂。時至今日，物質的財富能為人帶來便利，同時也有可能為人造造成煩惱。

所謂：「飢寒起盜心」，似乎意味著物質生活改善之後，整體社會就能夠國泰民安，風調雨順。可是，另外也有一句話說：「飽暖思淫欲」，指出物質財富的成長，並不一定能強化人的倫理觀及責任心，反而可能使得人心腐化，生活靡爛，造成社會的不安。

我不懂經濟學，我只知道人心如果偏向任何一種性質的極端之時，

就會有問題。況且人生的快樂和幸福，並不等於物質財富的擁有，也不能從經濟條件的貧富來論定一個人生命價值之貴賤。也可以說，真正的財富不一定是金錢買得到，真正的財富在於我們內心世界的寬廣、豁達與包容。如能心包宇宙，財富即等同宇宙；如果能以大慈悲心對待一切眾生，一切眾生的財富，就等於是自己的財富了，全宇宙的財富也等於是自家的寶藏了。

以護持法鼓山的信眾而言，捐款支持法鼓山，看起來他們個人的財富好像變少了，其實卻是更加富有了，因為，他的財富與社會的財富進行了整合。就好比一小滴水流入大海之後，融入於大海，而與大海等量，一滴水的力量極其有限，大海創造的生命力則是無窮盡的。因此，懂得奉獻的人，才是真正懂得資產管理的人。

現代社會中，雖然每個人的機運與聰明才智不一定成正比，所能創造的財富也不一定，但是如果有機會時，不妨就奉獻多一些；如果沒有機會，就奉獻少一些。布施是財富，知足也是財富，因此不論機會多與少、有或無，也等於是恰到好處地在增添財富了。

以個人的聰明才智，加上努力，並適時掌握機遇，

便能為個人創造最大的財富。如果人人都發揮各自的長才，善用機運，不計較你我多少，如此一來，相信每個人都可以成為快樂的富翁，我們的社會也就是富裕的人間淨土了。

無常與創新

近年來的台灣青少年，都被「哈日」、「哈韓」的風潮所捲動，從髮型、服裝到手機等生活用品，處處呈現日本及韓國偶像明星的風格與造型，甚至在西門町也能看到把臉塗黑、頂著厚底高統靴的辣妹裝扮。我們究竟該如何看待這股風潮呢？禁止是沒有用的，反而應該正視流行的原因- 因為它有創意、有嶄新的內容，所以才能帶起新的風潮。

日本的創新能力源自於「歐風美雨」。歐洲的工業革命、美洲的民主政治，一波波的新思潮東傳到日本之後，掀起日本的明治維新改革；影響所及，不僅是政治，也滲透到文化生態。日本可說是接受西化程度最深的國家之一，譯介歐美著作也不遺餘力，歐美的每一本暢銷書出版後不久，日文版很快就上市。日本人廣泛吸收歐美文化思想以及科技的開發，一如唐朝時代派「遣唐使」到中國取經的精神。

諸如社會學、政治學、現代美術以及現代舞蹈等，

都不存在於日本傳統文化中，而是大量吸收歐美的藝術及其思潮的成果。此外，我們知道故總統蔣中正、將軍何應欽等人曾到日本學習新軍事，然而日本的現代軍事也是向歐美學來的。

在吸收外來文化的過程中，難免與本土文化產生磨擦。有磨擦不一定不好，只要能夠融合本土文化的內涵，再加以創新，就可能成為新的特色。曾經來台演出的英國阿喀郎·汗舞團，編舞者本身是印裔人，幼年時到英國學習芭蕾舞，他的舞蹈結合了印度的古典舞以及英國的現代舞，運用幾何、數學的元素，成就獨樹一幟的舞蹈創作。而台灣的林懷民，早年到美國向舞蹈大師瑪莎·葛蘭姆學習西方現代舞，回來之後他所創辦的雲門舞集，舞作之中富含了中國文化的儒家、道家與佛教的精神，每次在東西方各國演出，均受到高度的評讚。這就是創意與各種文化融合的成功之例。

雖然技術可以被學習，但創意本身卻無法複製。哈日、哈韓的風潮，代表的是對創新的嚮往與欣慕——因為內涵具有新意，因此容易被新世代的青年共同接受；如果缺乏創意，那就無法蔚為風潮了。

佛法所說的無常，正有日新又新的涵意，也有不斷變異的意思。如果能以智慧來因應，便是不斷地適應，從適應中創新，就能經常保持活力；如果沒有智

慧，便成抱殘守舊，終究淪為被時代淘汰的命運。法鼓山之所以被視為社會的啟蒙運動者，原因即在於警覺到隨時有被新時代淘汰的危機，與其憂慮危機的來臨，不如開創新機以帶動風氣，便能於老態尚未出現之前，已有另一股新生的氣象呈現在世人面前了。

■本書終

Table of Contents

人間世

〈自序〉 祝願人間平安多

新時代宗教觀

怎麼樣才算是佛教徒呢？

穢土化為淨土

話說鬼月

恐怖主義與宗教

佛教對占卜的看法

如何看待預言

死後的世界

正信的宗教

恭迎佛指舍利的省思

後現代佛教

宗教與新興宗教

如何處理民族、宗教與政治的糾葛

心靈與環境的對話

開放的心境

化混亂為祥和

健康的飲食觀

彩券賭博的省思

好運大家轉

心靈環保

將心靈環保推向世界

有條件的虛榮心

呼籲偶像藝人應以身作則

世界末日何時降臨

人與生存的環境對話

[心靈環保是全球性的運動](#)

[珍惜生命照顧自己](#)

[孝道倫理與新道德律](#)

[我們都是相互依存的地球細胞](#)

[勇敢面對挫折](#)

[聯考的「得」與「失」](#)

[如何走出感情的陰霾](#)

[悲智雙運破除煩惱](#)

[面對問題才能走出憂鬱](#)

[如何運用生命的低潮](#)

[人身可貴不得自殺](#)

[如何面對意外的生離死別](#)

[善用失業的空檔](#)

[如何紀念九二一](#)

[失業時怎麼辦](#)

[當被癌症撞上時怎麼辦](#)

[生活的指引](#)

[紓解壓力的法寶](#)

[如何種植福田](#)

[經營婚姻的法寶](#)

[邁向家庭和諧之路](#)

[退休生活是另一種風光](#)

[成為「是」的父母](#)

[健康的工作態度](#)

[新時代的工作態度](#)

[不要在起跑點上把孩子絆倒了](#)

[怎樣看待貧富差距](#)

[生命的智慧](#)

[原諒的智慧](#)

[如何看待「只在乎曾經擁有」](#)

互信的建立
理直氣「和」
生活的意義及生命的價值
如何不生氣
怎樣才能成功
如何改掉壞習慣
勿把可敬的對手當做敵人
利人便是利己
為自己的人生許一個好願
大家都可以成為富翁
無常與創新